elgourmet.com

ISSN: 1668-8988

MALLMANN VUELVE
AVIVANDO FUEGOS
EN LA PATAGONIA

PALADAR DO BRASIL
LA NUEVA COCINA
DEL AMAZONAS

MENÚ ARMENIO
POR ROSA YERNAZIAN
DEL RESTAURANTE «EL MANTO»

JUL 2009
53

CHAUCHA Y PALITO
UNA HISTORIA
CASI UNIVERSAL
DE LAS VAINAS

HORA GOLOSA
PARA LA HORA DEL
TÉ, TORTA Y BUDÍN

Legumbres
el mundo es un poroto

+ recetas coleccionables

CAPITAL FEDERAL Y GBA $ 11.90
REC. INT. $ 0.30
CHILE $2.400. REC. $300 REG. I, II, XI, XII

Tomar los valores más característicos de lo que nos antecede, es muy bueno. Pero mejor es apropiarse de ellos y darle nuestro estilo. El que nos va a diferenciar. Desde el Valle de Uco, obteniendo uvas de alta calidad, Finca El Portillo recibe la herencia de Salentein y crea jóvenes varietales, de carácter frutal, con un estilo distinguido. En definitiva, con un estilo propio.

FINCA
EL PORTILLO
HERENCIA CON ESTILO PROPIO

BY BODEGAS SALENTEIN

BEBER CON MODERACIÓN. PROHIBIDA SU VENTA A MENORES DE 18 AÑOS.

elgourmet.com

#53

CONTENIDOS

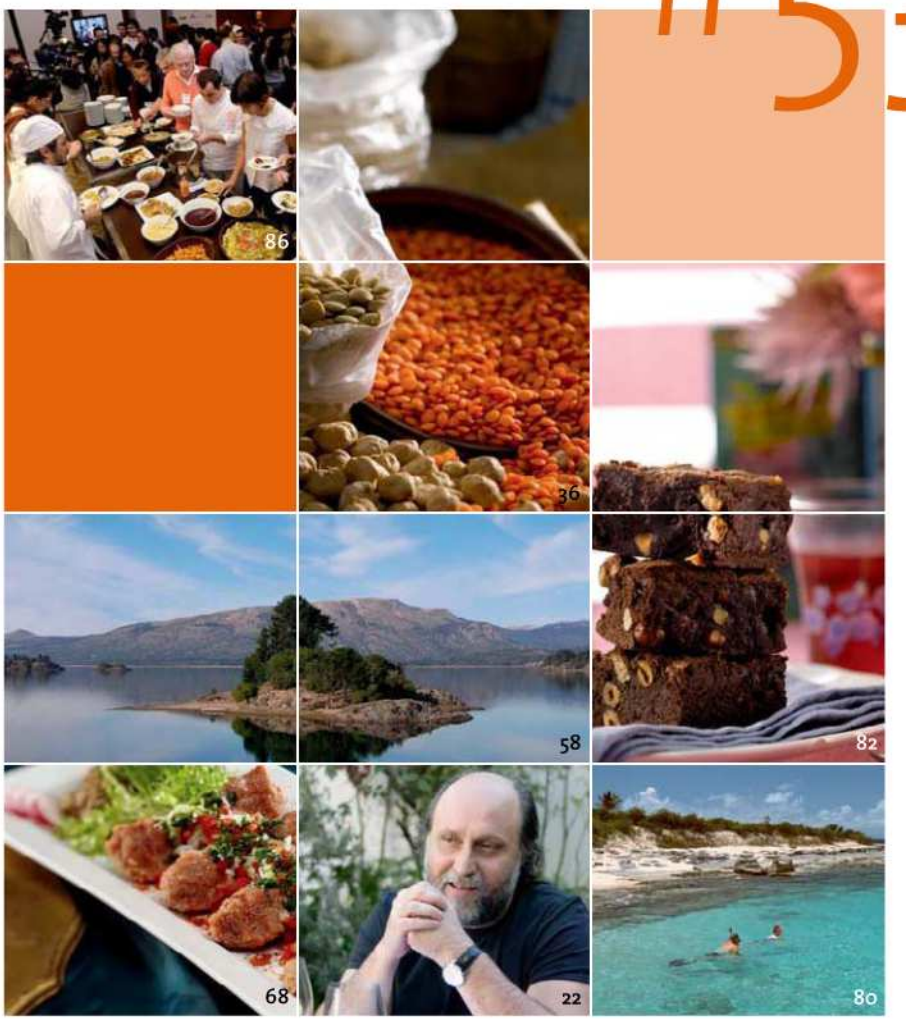
22 Daniel Grinbank
de giras y vodka con caviar, conversaciones con el Sr. DG, un gourmet apasionado.

36 anotarse un poroto
cocina con chauchas, maníes y garbanzos, y otras legumbres universales, según la alquimia de Pedro Lambertini.

54 el gran potaje
Juliana, Sumito, Borja, Iwao y Máximo prepararon suculentos platos, del hummus al guiso, con escalas.

68 sabores del Cáucaso
lehmeyun, manti, baklava: recetas de la diáspora armenia, un especial de Rosa Yernazian, del restaurante El Manto.

86 Paladar 2009
una cronista de *elgourmet.com* estuvo en el festival de cocina brasileña más importante del año.



SECCIONES

4 EDITORIAL
8 NOVEDADES
12 MIRADAS, POR ELISABETH CHECA
14 REVIEW: THYMUS, MILIÓN, MONTANA
28 GRANDES VINOS: ENZO BIANCHI
30 GUÍA DE VINOS
32 THE POROTO RESEARCH
50 LA CHAUCHA ILUSTRADA
58 FESTIVAL DEL CHEF PATAGÓNICO
60 COMER EN BARILOCHE
62 PUERTO RICO, LA ISLA DEL RON
82 HORA MELOSA: TÉ
92 EL CLUB DEL BUEN BEBER
94 ADELANTOS *ELGOURMET.COM*
96 BACKSTAGE: FRANCIS MALLMANN
98 PROGRAMACIÓN

Foto de Eduardo Torres y Gustavo Herrero para Torres Fotografía. Producción de Rodrigo González Garillo.

purutu

por Facundo Di Genova

Fue una discusión encendida en medio de un cierre de edición vertiginoso. La redacción hervía, diseñadores y fotógrafos se quemaban el cerebro para conciliar de qué forma retrataríamos ese potaje que sabía mucho mejor de lo que parecía.

Cuando decidimos dedicar buena parte de este número a las legumbres sabíamos que no iba a ser fácil. ¿Comida de pobres en una revista de alta cocina?, fue la primera tontería que se nos cruzó por la cabeza. Bueno, por qué no.

Después de todo, el consumo de granos leguminosos alrededor del mundo contribuyó a la evolución de la humanidad durante los últimos 10 mil años, más acá de que, al combatir hambrunas en distintas geografías, se hayan bautizado como la salvación leguminosa. Pero, ¿qué tienen de gourmet los porotos?

Poroto, del quechua *purutu*, se aplica aquí a cualquier grano —y no sólo al poroto manteca— que crece en el vientre de una vaina o, mejor, de una chaucha.

En las páginas que siguen queda clarísimo. Por lo pronto, el nombre poroto, del quechua *purutu*, lo aplicamos aquí a cualquier grano —y no sólo al poroto manteca— que crece en el vientre de una vaina o, mejor, de una chaucha. Lentejas, arvejas y garbanzos son también porotos, y ni hablar de los maníes, una legumbre con todas las letras.

No se lo digan a nadie. En este número hay mucho más que legumbres. Tenemos al secreto mejor guardado de la cocina armenia en Argentina. Estuvimos en Pehuenia y Puerto Rico. Probamos los grandes vinos. Reseñamos tres de los mejores restaurantes de la ciudad. Producimos cuatro recetas para la hora del té y, como si fuera poco, entrevistamos a dos peso pesados: Daniel Grinbank y Francis Mallmann, y todo por chaucha y palito.

McCann

Nespresso. What else ?

Boutique *Nespresso*
Montevideo, 1704
Recoleta
Buenos Aires
www.nespresso.com

NESPRESSO.
Coffee, body and soul

elgourmet.com

La revista elgourmet.com y sus contenidos son propiedad de Grupo Q S.A. Pramer S.C.A. es el titular de la marca elgourmet.com. Amante del Buen Vivir con licencia de uso otorgada a Grupo Q S.A.

Publishers | Lucas Jinkis + Diego Allami
Gerente General | Diego Waciarz

Editor General | Facundo Di Genova
Director de Arte | Sebastián Delucchi
Diseño | Alejandro López Mella
Edición Regional | Alejandro Gorenstein
Jefe de Publicidad | Pablo Barone
Ejecutivo de Cuentas | Sebastián Rolando
Coordinación Comercial | Manuela Binotti
Gerente de Coordinación | Romina Rúa Lafauci
Coordinación Editorial | Valeria Mollo

Colaboradores
Redacción | Elisabeth Checa, Alejo Luna, Diego Oscar Ramos, Bernabela Sugasti, Fernanda Soulé, Maco Lucioni, Cecilia Escola y Verónica Ocvirk
Fotógrafos | Eduardo Torres, Gustavo Herrero, Javier Picerno
Ilustradores | Alma Larroca, Lucila Domínguez, Damián Zain
Productores | Marcela Sorondo, Rodrigo González Garillo
Cocineros | Rosa Yernazian, Pedro Lambertini
Corrección | Nicolás Bal

Redacción | Bartolomé Cruz 1528. Tel.: 4718-9400
Suscripciones | 5520-0031, lunes a viernes de 9 a 12. suscripciones@grupoq.com.ar
Publicidad | comercial@grupoq.com.ar

Grupo Q S.A. | Bartolomé Cruz 1528, Buenos Aires, Argentina. Tel.: 4718-9400 y rotativas
Directores | Lucas Jinkis + Diego Allami
Asesoramiento jurídico: Estudio Rinaldi & Asoc.
Asesoramiento contable: Estudio Rabinovich & Asoc.

Pramer S.C.A. | Bonpland 1745. Tel.: 4778-5300
CEO | Alejandro Harrison
Directora de contenidos | Lucía Suárez
Productora general elgourmet.com | María Marta Massara
Directora comercial | Elizabeth James
Coordinador de ventas internacionales | Santiago Cosentino

Distribución en Capital y GBA | Vaccaro Sánchez & Asoc., Moreno 794, Piso 9
Distribución en interior | Distribuidora Austral de Public. S.A. Tel.: 4301-0701
Impresión | AGR Artes Gráficas Rioplatense. Tel.: 4918-5060

Revista elgourmet.com Colombia
Redacción | D'Vinni Cl 39 Sur No. 68C - 33, Bogotá, D.C. Tel.: 2042146

Revista elgourmet.com Ecuador
Redacción | Editorial Arantí. Ultimas Noticias N3732 y El Comercio. Quito, Ecuador. Tel.: 00593 2 2267 992

Revista elgourmet.com México
Redacción | Editorial Sayrols S.A. Mier y Pesado 128, CP 03100, D.F., México. Tel.: 51 47 23 00

Revista elgourmet.com Uruguay
Redacción | El País S.A. Plaza Cagancha 1162, Piso 1, Montevideo, Uruguay. Tel.: 00598 2 902-3061

Revista elgourmet.com Venezuela
Redacción | Only Eventos C.A. Av. La Estancia CCCT Primera Etapa Piso 5 Oficina 520, Chuao. Caracas, Venezuela. Tel.: 9590762. Fax: 9599285

Depósito en Propiedad Intelectual N°612.748

Asociación Argentina de Editores de Revistas

auditado por IVC Instituto Verificador de Circulaciones

Nuestro staff se comunica con movistar

LA OVEJA ROJA DE LA FAMILIA

QUILMES RED LAGER

UNA NUEVA VARIEDAD PARA DESCUBRIR TUS SENTIDOS

QUILMES RED LAGER, LA CERVEZA ROJA DE QUILMES.

QUILMES RED LAGER CUENTA CON UN COLOR COBRIZO OBTENIDO POR UNA COMBINACIÓN PERFECTA DE MALTAS SELECCIONADAS. ESTA AMALGAMA DE FINAS MALTAS PERMITE LOGRAR NATURALMENTE EL COLOR QUE PROVIENE DE LOS TANINOS DE LA CEBADA.

SU DELICADO AMARGOR, TENUE PERO OBLIGATORIO, LOGRA EQUILIBRARSE CON UN SUTIL SABOR CREMOSO LOGRANDO UN CUERPO REFINADO.

Y SU AROMA FINO Y NOTABLE A LÚPULO CARACTERÍSTICO DE LA VARIEDAD CASCADE, NOS REGALA UN SABOR ÚNICO PARA ESTA CERVEZA.

QUILMES RED LAGER, UNA NUEVA VARIEDAD PARA DESCUBRIR TUS SENTIDOS.

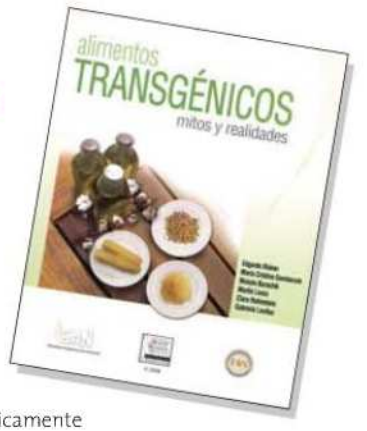
Beber con moderación. Prohibida su venta a menores de 18 años.

¿QUIÉN DIJO QUE EL SECRETO ESTÁ EN LA SALSA?

delivery gourmet

Sentio Market inauguró un nuevo local de catering para llevar, presentado como "ideal para un almuerzo o una merienda gourmet en la oficina, o en casa". Charlone 300, esquina Jorge Newbery. 45539157. sentio.com.ar

+ | TRANSGÉNICOS: MITOS Y REALIDADES



Un trabajo necesario. Un libro imprescindible. Editado por la Sociedad Argentina de Nutrición, *Alimentos transgénicos, mitos y realidades* es una compilación de investigaciones sobre bio-seguridad de los organismos genéticamente modificados, es decir, sobre buena parte de los alimentos que consumimos los argentinos desde hace diez años cuando, de la mano de la soja resistente a herbicidas, desembarcó en el país un nuevo modo de producción alimentaria. "Tal vez sería hoy tan impensable un mundo que no usara la tecnología transgénica como un mundo sin computadoras", se lee en el prefacio escrito por los seis autores, todos reconocidos científicos e investigadores en el campo de la biología, la biotecnología, la química y la nutrición.

lectores@revista-elgourmet.com

puntajes

las dificultades de las recetas son:

G	**fácil**
G G	**anímese**
G G G	**algo complicada**
G G G G	**difícil**
G G G G G	**si le sale, sáquele una foto y envíela.**

+ | Repostería y panadería con chía

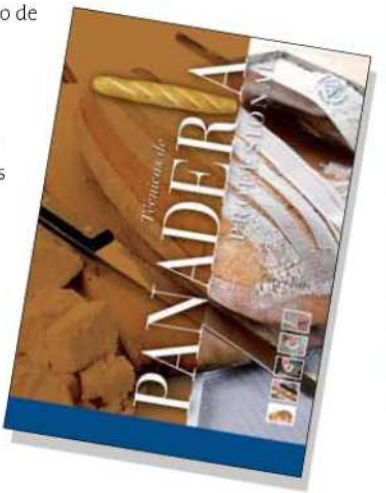
Originarias de Centroamérica, las semillas de chia (*Salvia hispánica*) no tenían hasta hoy un libro en castellano dedicado a su empleo como ingrediente en preparaciones caseras, más cuando se trata de una semilla considerada como la mayor fuente vegetal de omega 3, o ácido alfa-linolénico, cuya principal virtud, combinado en la dieta, es prevenir las enfermedades cardiovasculares. Escrito por Vilma Lopresti, psicóloga y egresada del Instituto Argentino de Gastronomía, y editado por Los cuatro vientos, *Repostería y panadería con chía* propone un recetario para cocinar tortas, bizcochuelos, budines, macitas y merengues.

+ | diseño biodegradable

Comatec arribó al país con su línea de productos de diseño para catering, hoteles y restaurantes. Biodegradables, livianos y durables. Comercializa Latin Comerce: latin@speedy.com.ar

+ | Técnicas de panadería profesional

Para el aficionado, el estudiante o el profesional panadero, el Instituto Mausi Sebess acaba de editar el libro *Técnicas de panadería profesional*, que integra su colección de manuales de cocina y pastelería Master Chef, en el que se brindan las herramientas necesarias para desarrollar panes de producción internacional, desde facturas y amasados integrales, hasta brioche y baguette. La explicación clara y detallada sobre el empleo de utensilios y maquinarias, como amasadoras y hornos rotativos, convive con la historia de la panadería, los siempre precisos cálculos de base y otras técnicas que hacen a la panificación mundial. En 18 capítulos hay lugar, además, para las medialunas argentinas, focaccias, galletitas y alfajores.



VAPORERA PHILIPS HD 9120
-Timer programable de hasta 60 minutos con desconexión automática.
-Potenciador de sabor: realza el gusto de las comidas con un exquisito aroma a hierbas y especias.
-De muy fácil llenado: el depósito de agua se llena externamente para evitar el contacto con el vapor.
-Bandejas extraíbles y apilables.
-Todas las bandejas pueden lavarse en lavavajilla.

el **vapor** de la **vida**

FOTOS DE EDUARDO TORRES Y GUSTAVO HERRERO PARA TORRES FOTOGRAFÍA
FOODSTYLING: MARCELA SORONDO

solomillo de cerdo con dos guarniciones y salsa de cebollas

para la primera guarnición

INGREDIENTES

4 peras pequeñas
2 ramas de canela
1/2 taza de azúcar
1/2 limón
• Semillas de cardamomo c/n
• Clavos de olor c/n

PROCEDIMIENTO

Coloque las semillas y las ramas de canela en el potenciador de sabor y cocine las peras aromatizadas hasta que estén tiernas. Haga un almíbar con el azúcar, 1/2 taza de agua y el jugo de 1/2 limón. Cuando las peras esten cocidas, retírelas y báñelas con el almíbar. Reserve como guarnición para el solomillo.

para la segunda guarnición

INGREDIENTES

600 g de vegetales cortados en trozos, papas, brócolis y zanahorias

PROCEDIMIENTO

Coloque todos los vegetales en la vaporera.

para el solomillo con salsa

INGREDIENTES

4 solomillos de cerdo
1 cebolla
4 echalottes
2 cdas de salsa de soja
1 cda de perejil
1 cda de ciboulette
• Aceite de oliva c/n
• Sal, pimienta y pimentón, a gusto

PROCEDIMIENTO

Condimente los solomillos con sal y pimienta y espolvoree con abundante pimentón. Deje reposar en la heladera durante 15 minutos. Coloque el perejil junto con el ciboulette en el potenciador de sabor y en la bandeja inferior de la vaporera, la carne. En la siguiente bandeja disponga la cebolla y los echalottes con la salsa de soja. Cocine al vapor según las instrucciones.
Retire la cebolla y los echalottes cocidos con la salsa de soja, procese y vuelva a colocar la salsa en la bandeja de la vaporera para que se mantenga caliente. Cuando todo esté cocido y caliente, arme el plato con un solomillo cortado en tres partes, una pera cortada por la mitad, una porción de papas, brócoli y zanahorias, y sobre la carne una cucharada de salsa.
(Para 4)

cómo **zafar** de la **cocina** melancólica

Por Elisabeth Checa*
Ilustración de Alma Larroca

Panachés de verduras —hervidas— donde sólo unas rodajas de zanahorias pasadas de cocción asoman para levantar tanto tono grisáceo. Los pescados al vapor pasados de punto, servidos con una papa triste y pálida, definitiva y final. Pechugas de pollo hervidas con purecito de calabaza con margarina (horror). No, gracias. Platos de hospital.

Estos productos transformados por otros tipos de cocción, las verduras grilladas en lugar de hervidas, o *quemadas*, como le gusta anunciar a Francis Mallmann en sus cartas; el pescado sarteneado o a la plancha, sacado en su exacto punto de cocción, un fugaz vuelta y vuelta, las papas al vapor pero sin derrumbarse, servidas con el mejor aceite de oliva extra virgen, con *fleur de sel* o Maldon salt, la sal de origen británico que usan los mejores chefs del mundo, algunas briznas de un yuyito, levantando la tristeza de las cosas, convierten la nada hospitalera en un todo gourmet. Sano y rico, eso sí.

El invierno es la estación cuando los cuerpos aúllan por contundencias reparadoras. Es tiempo de guisos y pucheros, de potajes y cazuelas. Los pucheros, *cocidos* en España, *pot-au-feu* en Francia, si no se los construye con conciencia gourmet pueden provocar la misma sensación. Amontonamiento gris de cosas hervidas. Color basura, como lo definió Norah Borges invitada a un puchero de estancia: "Qué lindo —comentó cuando le acercaron la fuente en esa mesa tan paqueta—: parece basura".

El potaje debería servirse en fuentes separadas: las carnes por un lado, los **vegetales por el otro, y acompañar** todo con algunas salsas estimulantes.

Si los ingredientes del puchero están derrumbados por la cocción excesiva a fuego fuerte, con todos los ingredientes amuchados y promiscuos, con los puerros deshilachados, papas, zanahorias y zapallo deshechos, sumados al color gris de las carnes, realmente parece basura. Bueno, *la carne es triste y he leído todos los libros*, se lamentó Mallarmé, seguramente después de un *pot-au-feu* tan gris como el cielo parisino (casi siempre).

Es una obviedad que los dejados olvidan: deberían servirse todas las carnes del puchero o potaje en fuentes separadas, las verduras en su punto, en otra, chorizos y morcillas cocidos por separado, junto a la panceta presentados en otro recipiente. Y acompañarse de algunas salsas estimulantes: una salsa verde hecha con perejil y huevos duros y oliva, vieja receta familiar, alguna salsita fogaratosa, con tomate rallado y ají picante, como en Salta, mostazas diferentes, mayonesa con un plus, algo para evitar depresiones.

Hasta los garbanzos se humanizan. Especialmente si como en lo cocidos madrileños se los sirve aparte con el caldo al que le añaden cabellos de ángel. Dejó su ser gris, se convirtió en suculencia invernal con otros tintes cromáticos y otros puntos de cocción.

En cuanto a los guisos, hay muchos que pueden deslizarse hasta la grisura abismal: los que tienen a las lentejas como protagonistas pueden ser deliciosos, pero tristes, aunque en algunos casos se les añada *foie gras*, como la sopa del Polidor, bistro modesto del quartier latin. La mostaza le sienta muy bien a los guisos de lentejas, las codornices también. Convierten a esta cotidianeidad en un plato de lujo afrodisíaco, según Voltaire, que parece se calentaba comiendo pajaritos.

Siempre estos guisos, desde el más simple hasta el más complejo, necesitan un toque verde, hierbas frescas, por ejemplo, o un toque rojo para levantarles el ánimo.

Los guisos de garbanzos zafan de su monotonía amarilla si se mezclan con espinaca que no esté pasada de cocción, piñones y pasas como hacen en Cataluña. El tacu tacu peruano, con arroz y alubias, es un triste rollo gris aunque sea exquisito. Con una salsa de ají amarillo y sus efluvios, se convierte en otra cosa.

Justo antes de la crisis global probé en Pamplona una minestra de verduras, en realidad verduras braseadas, de colores desmayados. Algunos de los ingredientes estaban envueltos en láminas finas de oro. Esnobismo de los nuevos ricos de Europa. El oro no tiene ni sabor ni olor. Le pregunté al chef por qué esos alardeos y me contestó que era para levantar el color de la menestra. Ese conjunto de colores desmayados lo deprimía.

* Periodista especializada y conductora de *El Club del Buen Beber*. Viernes y domingos a las 21.30, en la señal *elgourmet.com*

+ | Thymus
la invención de Michel

por Cecilia Escola — fotos de Javier Picerno

Cuando uno llega a Thymus encuentra un espacio sobrio y tranquilo, muy propicio para relajarse y disfrutar de una buena comida. Ya pasaron diez años desde que Fernando Mayoral abrió este restaurante en Adrogué y ocho desde que se instaló en la actual casa de Villa Crespo.

El chef dio sus primeros pasos con su abuela Nuria y luego se formó en Francia, con el gran Michel Bras, San Francisco y Brasil, y trabajó con María Barrutia y Ramiro Rodríguez Pardo. Su cocina contemporánea de autor, con influencias francesas y orientales, hizo de Thymus (nombre botánico del tomillo) uno de los restaurantes de primer nivel de la ciudad. Junto con Santiago Soria, su jefe de cocina de siempre, y ahora con la incorporación de Julián Díaz, como socio y sommelier, Mayoral lleva adelante una propuesta creativa, muy reconocida.

El menú está pensado en base a productos frescos, de estación y algunos orgánicos; la carta tiene la organización clásica y también hay menús degustación de tres y seis pasos (de $ 94 a $ 160). Se puede comenzar con el foie gras de pato a la sartén con sorbete de higos frescos y vinagre de vino tinto ($ 80), una combinación de sabores y temperaturas de las más osadas de la carta. Vale la pena probar la crème brûlée de queso Reblochon y ensalada de pimientos y hojas verdes con brioche tostado ($ 33). Otra opción muy rica son los langostinos a la sartén sobre chutney fresco de albahaca y lámina de jamón crudo ($ 65), que lleva una especie de pesto fresco inspirado en los chutneys de la India y un toque de leche de coco y maníes.

Los principales tienen un perfil atractivo. La codorniz asada con puré de cebollas y pan tostado, acompañada por peras grilladas con un poco de azúcar y una suave crema de higaditos de pollo ($ 66), puede resultar muy tentadora. Ni hablar del ojo de bife Kobe, una carne marmolada y tierna, más dulce que la común, que va acompañado de un chimichurri con naranja confit y papa al horno perfumada con ajo ($ 130). Sin duda, una opción fuera de lo común es el salmón del Pacífico con espuma de papas, matambre estilo Shangai y pack choi (verdura china) braseado, una receta oriental en la que el matambre de cerdo se cocina durante unas tres horas en caldo con salsa de soja, un toque de azúcar y anís estrellado ($ 66). Y para otros gustos está el magret de pato mullard, una pechuga bien carnosa y de buen sabor, con pimienta sechuan, puré de batata y melaza de caña ($ 75). Los panes, el blanco de campo y, especialmente, el riquísimo negro con nueces y pasas acompañan perfecto.

En el momento de los postres, hay una cuota extra de placer con el exquisito bizcocho de chocolate como el de Michel Bras con crema helada de yerba mate ($ 30), una delicia de puro chocolate amargo con una rara combinación que surgió como una adaptación del helado de té verde. Vale la pena la torta húmeda de dátiles y toffee, mango y jalea perfumada con hojas de menta ($ 25), bien de pub inglés, y la tarta tibia de membrillos y crema helada de sabayón ($25).

TIPS

- Reciclado durante el último verano, el lugar se ve más despojado y casi minimalista en el salón principal. También se hizo un nuevo espacio aparte para la pastelería. Integran la brigada 12 personas.
- Hay capacidad para 40 cubiertos distribuidos en un salón principal y uno semiprivado. En primavera prometen inaugurar la terraza, único espacio para fumadores.
- A Fernando Mayoral le gusta cultivar sus propias hierbas: albahaca con aroma a anís, salvia con aroma a ananá, tomillo alimonado, cedrón y menta, entre otras variedades.

La carta de vinos, organizada por cepas, tiene unas 120 etiquetas de bodegas tradicionales y también algunos productos más experimentales. Los precios van de $ 45 a $ 900 (Noemía de Bodegas Noemía). Además, hay cinco opciones de vino por copa (entre $ 15 y $ 30). Los espumantes son nacionales, salvo el Don Perignon ($ 1.300) y el Veuve Clicquot ($ 420). También se pueden probar los destilados o alguno de los cinco tragos propios basados en clásicos de la coctelería ($ 25).

Finalmente, Thymus es un excelente lugar, agradable y tranquilo, alejado de pretensiones fashion tan fáciles de encontrar en estos tiempos, ideal para una cena en pareja o para compartir con esos amigos que gustan de ciertos placeres y largas sobremesas.

DATA

Lerma 525 esquina Malabia,
Ciudad de Buenos Aires.
4772 1936. thymusrestaurant.com
De lunes a sábado por la noche. Mediodías, sólo eventos especiales. Principales tarjetas.
Se recomienda reservar los fines de semana.
No se cobra cubierto. Seguridad y estacionamiento propio.

+ | Milión, viva el arte

POR BERNABELA SUGASTI — FOTOS DE JAVIER PICERNO

Milión descansa en una casona de principios del novecientos que aún mantiene su estructura original. Al atravesar una gran puerta de hierro y vidrio que conduce a la planta baja, donde se encuentra el bar de tapas, se puede vislumbrar el llamativo jardín en el que los comensales disfrutan de extensos almuerzos y cenas.

En el primer piso, están el salón comedor, la sala de la chimenea y una imponente barra muy bien equipada que invita a comenzar la noche con alguno de los exquisitos tragos ideados por el bartender Ignacio Villanueva. La estrella es el mojito.

El menú ofrece creaciones del joven chef Ariel Riso, formado en el Instituto Gastronómico del Sur, quien logra una interesante mixtura de sabores latinoamericanos. Cabe destacar entre las entradas la degustación de mar ($ 38) con tiradito de pulpo, langostinos en salsa cóctel, salmón rosado marinado y bastoncitos de calamar con emulsión de ajo y perejil, o el pato limeño ($ 37): magret de pato fileteado y marinado acompañado por arroz especiado y causa.

Al continuar con el plato principal, las opciones son tan tentadoras que cuesta decidirse.

Entre las pastas, encontramos los sorrentinos de calabaza y alcaucil ($ 32), acompañados por una salsa de berro, espinaca, gelatina de remolacha y crema de hongos, uno de los más pedidos. De los pescados, es interesante la opción del abadejo grillado ($ 44) acompañado de arroz salteado en especias, ensalada de mango, coco, palmitos, maní, castañas de cajú y mandioca con salsa de leche de coco y aceite de dendé, una excelente combinación de sabores tropicales. Otro plato bien requerido es el lomo de cordero ($ 49) con croûte de hierbas, flan de papines patagónicos, salteado de vegetales baby y mix de hojas de roble, muy recomendable.

La carta de postres tiene propuestas que invitan a llenar el paladar de interesantes sabores, como la composición de café ($ 21): cookie de café, rellena de crema de moca, helado de capuchino y espuma de café; y el cremoso de chocolate y coco ($ 24): crema de chocolate y leche de coco acompañada por una masa crocante de vainilla natural, gelatina de coco y finas láminas de mango en almíbar. Completa carta de vinos conformada por veinte etiquetas, con opciones que van de los $ 32 en adelante. Interesantes también los vinos por copa, como el Blanc de Noir de H. Canale ($ 12) y el Malbec de Catena Zapata ($ 28), entre otros.

Continuando el tour por Milión encontramos, en el segundo piso, una muestra de artistas contemporáneos distribuida en cinco espacios que invitan a sentarse en los livings notablemente dispuestos y degustar la interesante carta de tapas (desde $ 20). Las muestras de arte plástico, pintura y fotografía son una constante. Un piso más arriba, como para coronar la visita, se encuentra La Boite, un reducto íntimo con puffs, mesas bajas y sillones.

DATA

Paraná 1048, entre Santa Fé y M. T. de Alvear,
Ciudad de Buenos Aires. 4815-9925. milion.com.ar
De lunes a viernes desde las 12.
Sábados y domingos desde las 20.
Precio promedio en cena: $ 100.
Menú ejecutivo: $ 32.

El chocolate en su máximo valor.

La más exquisita línea de chocolates.

Aguila D'or, el chocolate bañado en oro.

www.chocolatesaguila.com

+ | Montana, el mundo es nuestro

POR FERNANDA SOULÉ — FOTOS DE JAVIER PICERNO

ESTILO: bistró.
CHEF: Fernando Bardot y Karen Castelán.
CAPACIDAD: sesenta comensales repartidos entre el salón —íntimo y elegante— y el patio, más informal.
HISTORIA: los hermanos Alejandro y Ricardo Alcoba López componen una dupla de sibaritas que recorre la ciudad en busca de nuevos sabores. En 2006 decidieron que era tiempo de concentrar todas sus experiencias en un lugar propio, que además sumara una opción diferente al barrio en el que se criaron, Caballito.
AMBIENTACIÓN: el lugar es cálido, recatado y confortable, pero a la vez moderno. Ideal para la comida romántica y tranquila. La luz es baja, la música suave y el ambiente muy relajado.
PLATOS: abundantes y sabrosos. La carta no crea falsas expectativas. El plato trae lo que uno espera.
SUGERENCIAS: para empezar, rolls de masa philo rellenos de camarones con hojas verdes y reducción de aceto ($ 22), mollejas crocantes sobre fainá de hierbas con crema de papas y puerro ($ 22) o los champiñones rellenos de jamón crudo y queso reggianito con mix de hojas verdes aderezadas con mostaza Dijon ($ 18). Ya en terreno de principales, pollo en croûte de sésamo con provoleta crocante y risotto de remolachas ($ 38), los clásicos raviolones de osobuco en su jugo de cocción ($ 35) o el risotto de queso azul y calamaretis fritos ($ 35). Entre los postres, el moelleux de dulce de leche con bananas caramelizadas y crema helada ($ 18) es irresistible, y el parfait de maracuyá sobre marquise de chocolate ($ 16) refresca con la acidez justa.

VINOS Y BEBIDAS: una carta corta pero completa. El vino por copa es Altas Cumbres ($ 14). Las etiquetas seleccionadas arrancan en $ 28 (Santa Julia Sauvignon Blanc) y $ 30 (Postales del Fin del Mundo Merlot). Para recomendar, en relación precio-calidad, Newen Pinot Noir ($ 34) y Centenario Syrah ($ 48). En otro rango de precio, D.V. Catena Zapata Malbec ($ 115). Si lleva su propio vino, el descorche cuesta $ 20.
SERVICIO: atento y presente, la espera entre platos es ideal.
CURIOSIDADES: el nombre es un tributo a Tony Montana (*Scarface*, 1983). En la deco pueden descubrirse guiños a la película, como la caja que usan para guardar los tés (una edición limitada del filme) o el baño de hombres, íntegramente dedicado al héroe creado por Brian De Palma.
CLAVES: salvo para los que son de "muy buen comer", lo ideal es compartir la entrada entre dos y luego sí, pedir un principal por persona. Lo generoso de las porciones lo permite.
SALVEDADES: no es un lugar de paso, no queda "a mano", pero eso lo hace menos recurrente y más tranquilo. El que llega a Montana es porque lo vino a buscar. El lugar cumple.
SECTOR FUMADOR: sí, en el patio, cubierto y calefaccionado.
PRECIO PROMEDIO: $ 70, vino incluido.
DATA: Río de Janeiro 78, Ciudad de Buenos Aires. 4903-8113. De martes a domingos, sólo noche, desde las 20.30. montanabistro.com.ar

锅里的新味道

几分钟即可享受

Es más fácil de lo que pensás.
Deliciosas combinaciones
para una vida saludable,
con ingredientes seleccionados,
listas en minutos.

www.granjadelsol.com.ar

GRANJA DEL SOL

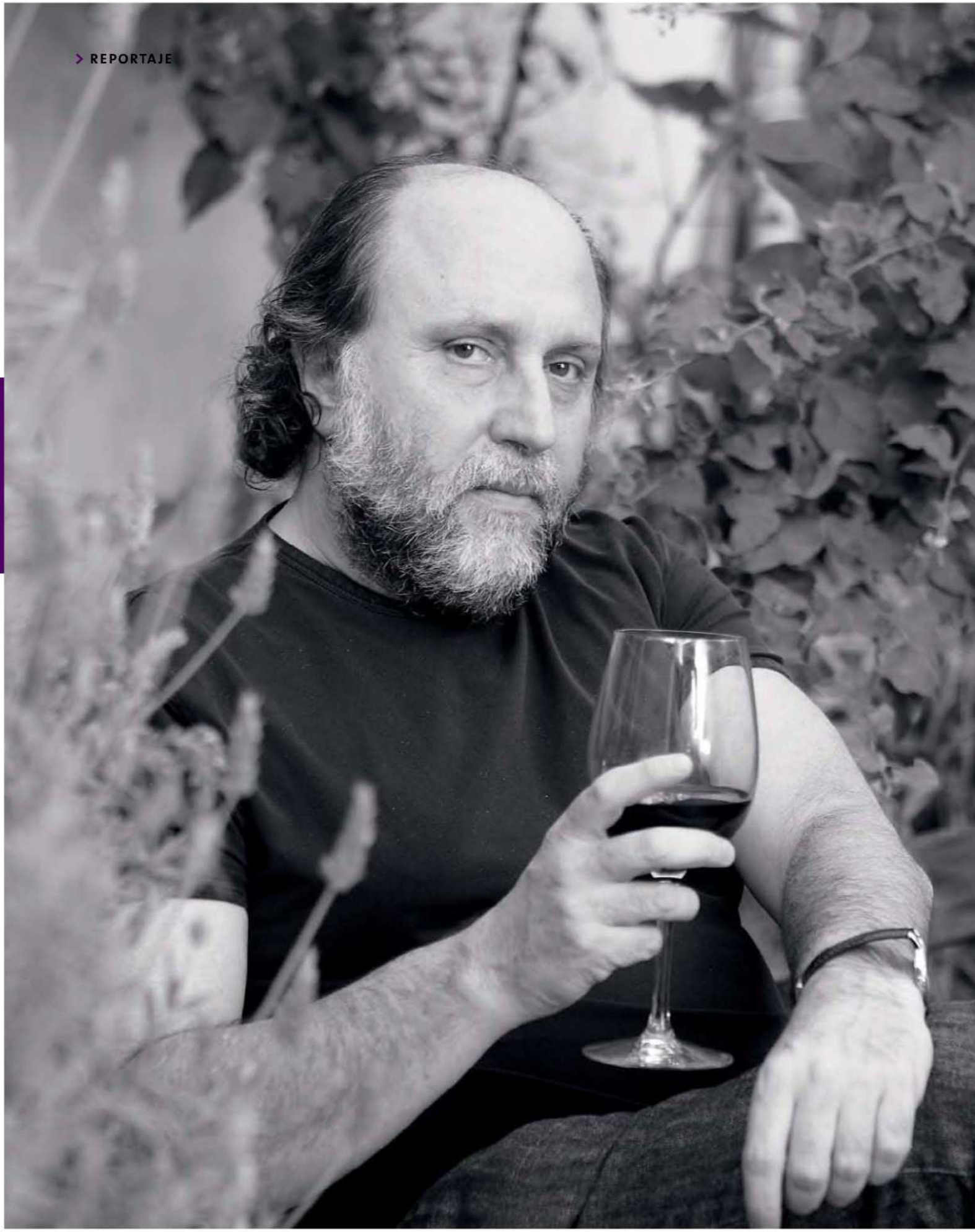
Comer bien es simple

+ | T-Bone, la revelación de Onacsel

POR FACUNDO DI GENOVA — FOTOS DE JAVIER PICERNO

ESTILO: cocina internacional con especialidad en el braseado de cortes de carne no tradicionales.
CHEF: Daniel Lescano. Estudió con Mallmann y se formó en Rodizio. Es también el responsable de la cocina de T-Bone Armenia y Cardón Dardo Rocha. Lescano, de 43 años, parece una década más joven, y es también conocido como Onacsel, autor del libro *Historias para cocinar* (Ediciones Espliego, 2004), que contiene trece cuentos. Al final de cada relato hay una receta con ingredientes y procedimientos. Muy interesante.
AMBIENTACIÓN: renovado, abandonó lo barroco para aterrizar en el modernismo. Amplio y luminoso, sus ventanales dan al golf, lo cual brinda una vista muy bonita. En total son 700 m² divididos en tres sectores.
ENTRADAS: un lujo de sabor y abundancia. Destaca el Chicken wraps ($ 26), envolturas rellenas de juliana de pollo salteado con panceta, rúcula, palta y tomate fresco con queso mascarpone y sésamo tostado, chupito de tomate y wasabi y queso crema, una delicia; también el Crocante de brie ($ 26) con cereales, semillas de sésamo y pimientos sobre mix de hojas y vinagreta de miel, y un clásico de clásicos: Ruculeta ($ 24), queso provolone a la parilla con orégano, aceite de oliva, rodajas de tomate y rúcula.
FUERTES: si bien las carnes son la especialidad, los Sorrentinos de lomo braseado y mostaza Dijon ($ 45), rellenos de muzzarella bañados con salsa combinada de mostaza, salsa de soja y crema son interesantísimos. En carnes sobresalen el Rack de cordero patagónico ($ 45) marinado con oliva, ajos, menta y limón con papas rústicas y mix de hojas y, no podía faltar, el T-Bone con barbacoa ($ 45), un bife de chorizo con lomo y hueso, de 500 g, salseado en barbacoa con papas pai y bouquet de verdes.
VINOS: completa carta, cava propia, 60 etiquetas. Probamos un Trumpeter Malbec 2006 ($ 50): estaba óptimo.
POSTRES: crema de Mascarpone con toque de ron, frutos rojos y caramelo ($ 16), Textura de chocolate, base de brownie, ganache de chocolate y crema fría de chocolate y almendras ($ 18) y Torta tibia de manzana con helado de canela y crocante de nueces ($ 19) son los más pedidos.
CAPACIDAD: 220 plazas. Sector fumador.
DATA: Tornquist 6385, Lagos de Palermo, Ciudad de Buenos Aires. 4775-8866. tbone.com.ar

Los sentimientos también crecen
cuando toman la sopa.
Knorr
Reconfortá a tu familia
con un buen plato de sopa.
Knorr
caldo de verduras
Cada comida es una oportunidad.



Daniel Grinbank

vodka con caviar

Conexión local de las grandes estrellas de la música, se revela como degustador incansable, especialista en vinos y experto a la hora de elegir restaurantes.

por Cecilia Escola — fotos de Javier Picerno

Todo el mundo lo conoce como empresario artístico, organizador de conciertos, creador de radios y productor teatral, pero seguramente pocos saben que Daniel Grinbank es también un gran gourmet. Conversar con él sobre comidas, bebidas y restaurantes puede transformarse en un interesante recorrido gastronómico.

En una larga charla que comenzó durante un almuerzo en un restaurante privado de Colegiales, con sencillos pero sabrosos platos, y se prolongó hasta bien entrada la tarde, algo quedó claro. A este hombre le apasiona comer y beber como pocas cosas en la vida, lo disfruta en cuerpo y alma, y siempre está dispuesto a experimentar algo nuevo en la materia.

La gastronomía es también parte esencial de sus viajes, tanto que tiene marcados en agenda sus restaurantes preferidos en el mundo, y ha encontrado en su pareja, la actriz Andrea Pietra, una gran compañera de ruta. Sencillo y muy agradable, a Grinbank le encanta hablar de estos temas y es un gusto escucharlo. Por un rato uno tiene la impresión de que en la vida no hay nada mejor que pasarla bien.

CE: La comida ocupa un lugar importante en tu vida y sos un muy buen gourmet. ¿Cómo te iniciaste? ¿Fue influencia familiar?

DG: Mis viejos siempre fueron de buen comer, mi mamá cocina muy bien cosas caseras, albóndigas y buñuelos de acelga, y mi abuela hacía una muy buena cocina judía. Además, tengo un tío en los Estados Unidos que es un gran gourmet y viajó muchísimo, y me ha hecho excelentes recomendaciones. Yo también he viajado bastante y eso me permitió conocer diferentes comidas y fui incorporando la gastronomía como algo esencial en mis viajes. Me encanta comer, siempre lo disfruté.

ENTRADA

ensalada César con hongos asados. Achaval Ferrer Malbec 2007

CE: ¿Y aprendiste a cocinar?

DG: Puedo prepararme alguna cosa, pero de ahí a cocinar y tener la sutileza para combinar sabores, estoy muy lejos. Sí me animo

con los asados, y me gusta el ritual de hacer el fuego y preparar la carne.

CE: ¿Tenés tu carnicero amigo?

DG: Sí, me gusta ir y elegir yo, tengo mis lugares y le doy bolilla a lo que me recomiendan. Me encanta El Rosarino, en el mercado de Juramento, en Belgrano, y las fiambrerías y queserías, probar alguna fetita así voy saboreando. Ahí está Valenti, que es fantástica, y también me gustan las pescaderías.

CE: Andrea consume productos orgánicos, ¿cómo te llevás con eso?

DG: Me gusta y, además, me permite balancear un poco porque si fuera sólo por mis gustos no comería muy sano. De hecho, mi desayuno es un jugo de pomelo con un cóctel de semillas molidas y maca —planta de alto valor nutritivo que se consume en polvo—, y frutas: básicamente ananá y kiwi y, además, café con leche. Soy muy cafetero.

CE: Ella cocina muy bien.

DG: Sí, le salen muy bien las calabazas rellenas y las combinaciones naturales, como arroz yamaní con verduras y alguna salsita. Además, consumimos mucho pescado y de vez en cuando alguna pasta, una lasaña. También le sale muy rica la torta de manzana con una bochita de helado. En realidad, los dos somos fanáticos de los helados, y si no fuera por una cuestión de peso, yo comería todas las noches.

PLATO PRINCIPAL

solomillo con risotto de tomates

"Cada vez que viajo sé adónde **voy a ir a comer, y sino pregunto.** Me gusta saber cuáles son los **buenos restaurantes del lugar".**

CE: ¿Cuáles son tus comidas preferidas?

DG: El salmón, la carne un par de veces por semana, sólo si es de buena calidad y únicamente en Argentina, los quesos, los mariscos, el jamón ibérico, y se me vienen tantas imágenes que te diría que me gusta todo.

CE: ¿Y qué te gusta tomar?

DG: Principalmente vino y champán, en casa tengo una bodeguita con un ochenta por ciento de vinos argentinos, mi preferido es el Achaval Ferrer, un diez por ciento de españoles, muchos Syrah australianos, un par africanos y algunos chilenos. Para mí, el gran vino es el Vega Sicilia, y si tuviera que elegir una zona de vinos, me quedo con la rivera del Duero. También elegiría un buen vodka frío para acompañar el caviar, vi pocas combinaciones tan perfectas. Me gusta la cerveza, el Campari con jugo de naranja para las pastas, un buen martíni y también el whisky.

CE: La gastronomía, además, tuvo mucho que ver en la formación de tu pareja.

DG: Andrea quería poner un restaurante y yo tenía la concesión del zoológico y terminé alquilándole el espacio. Pero ella me gustaba tanto que, si hubiese tenido ganas de poner una librería, habríamos visto cómo poníamos libros. La comida influyó porque fuimos mucho a comer afuera, antes de que se hiciera cargo del lugar, y así terminamos en pareja. La comida sigue siendo una gran conexión entre nosotros.

CE: ¿Y qué se necesita para disfrutar de una buena comida?

DG: No llegar desesperado de hambre, un ambiente sin ruidos, buena música, sino prefiero que no haya nada, un tiempo entre plato y plato, un touch de cambio entre un sabor y otro, no mezclar productos de mar con tierra, un buen aperitivo como apertura y, fundamental, una correcta selección del vino o la bebida que va acompañar la comida. Si es de noche, caminar después de comer, especialmente si uno comió mucho.

CE: Sé que tenés tus restaurantes preferidos en el exterior, incluso marcados en tu agenda de acuerdo con las ciudades.

DG: Comer caviar con vodka en la Plaza Roja de Moscú, alojado en el hotel Meridien, es algo que me gustaría repetir, pero no veo la posibilidad por ahora. De los que sí voy, en

ceviche

COCINA PERUANA
WOK & SUSHI

A TU MEDIDA, PROBÁ

Ceviche especial de la casa
Frutos de mar, salmón rosado, leche de coco, lima, crema de rocoto y o'niguiri.

Ceviche Nikkei
Cubos de salmón rosado, miel de maracuyá, sésamo y o'niguiris.

Causa de salmón rosado
Y aderezo con palta, un manjar.

Papa a la huancayna
La clásica y deliciosa receta.

Arroz salteado al wok, de mariscos
Con vegetales y huevo.

Mero a la marinera
Con langostinos y frutos del mar, con arroz peruano.

Roll especial de ceviche & tiradito
Ceviche de salmón rosado y lenguado, envuelta un extra de salmón en tiradito.

Roll especial Dragon king
Langostinos en tempura, palta con salsa de maracuyá y jengibre.

Combo del sushiman Maremoto (22 UNIDADES)

mini-d.com.ar

FOTOS DE MAURO ROLL

SI QUERÉS RECIBIR NUESTRO MENÚ COMPLETO, SOLICITALO TELEFÓNICAMENTE Y TE LO ENVIAMOS, O CONSULTALO ONLINE

DELIVERY 4776-7373
COSTA RICA 5644, PALERMO

www.ceviche.com.ar

PERFIL

Hombre inquieto, trabajó en la fábrica de cartón de su padre mientras hacía sus primeros pasos como DJ. En sus 35 años de carrera fue mánager de Charly García, Los Abuelos, Los Twist y Mercedes Sosa, entre otros. Produjo discos y organizó megaconciertos (Madonna, Rolling Stones, Sting, por nombrar sólo algunos). En 1985 creó la Rock & Pop; luego fundó la radio Spika y ahora es dueño de Kabul 103.7. También fue empresario futbolístico. Además, es productor teatral. Sus próximos pasos quizá lo lleven a distribuir y producir cine. Desde hace once años está en pareja con Andrea Pietra, y de un matrimonio anterior tiene a su hijo Federico, músico y musicalizador.

Nueva York, me encanta Nobu, de lo mejor en comida japonesa, también Carnegie, extraordinario en platos estándares, como el sándwich de pastrón y queso; y Milos, que tiene excelentísimos pescados de agua fría de la zona de Alaska y muy buenos vegetales. Y un lugar exquisito es Petrossian, donde están los mejores caviares y vodkas del mundo. Me gusta mucho la comida en España.

CE: Imagino que allí debés disfrutar de lo lindo.

DG: Se come muy bien. En Madrid son extraordinarios los mariscos del Mediterráneo en La Trainera; también me gusta El Amparo con sus pescados más elaborados, y El Cantábrico, donde se come de parado y tienen unos mariscos cantábricos y una cerveza tirada buenísimos. En Barcelona voy al Cangrejo Loco, me encantan las anguilas y allí tienen las mejores; luego está Siete Puertas, un restaurante tradicional donde la cazuela y el arroz negro con mariscos es una cosa que se me hace agua a la boca. Me gusta redondear los sabores con una buena bebida del lugar, y allí, junto con los del Duero, hay muy buenos vinos riojanos y a precios accesibles.

CE: Y no podemos dejar a un lado Italia.

DG: Claro, en ningún lado se comen pastas como en Italia, son insuperables. Ahí hay dos restaurantes en Positano que me gustan mucho, y también la pizza, por supuesto. Son muy buenos los pescados y los mariscos del Mediterráneo. También hay frutos de mar muy particulares en Nueva Zelanda y en Sydney.

CE: ¿Seguimos el viaje gastronómico?

DG: Bueno, el Nobu de Londres es extraordinaria y otro es Quaglino's, que tiene un muy buen cordero. Pero vuelvo a España, el mejor cous cous lo comí en Granada, incluso mejor que en Marruecos, en una casa frente a la Alhambra, impresionante. Ni hablar de la paella en Valencia o de la comida turca. Y la mejor langosta la comí en Jamaica, aunque también es muy buena en el Satiricón de Río. Cada vez que viajo sé dónde voy a ir a comer y sino pregunto cuáles son los buenos restaurantes del lugar y los menos turístico posible.

POSTRE

cremoso de dos chocolates con galleta de pistacho

También me gusta sentarme a la mesa del chef, que funciona en algunos restaurantes importantes, porque te da la posibilidad de tener sus recomendaciones y probar lo que va preparando.

CE: ¿Y qué fue lo más raro que probaste?

DG: Creo que fue en las afueras de Kyoto, durante el mundial de Japón. Me hospedé un par de días en lo que sería una casa de geishas y, luego de dormir sobre un *tan tai*, me tocó un desayuno en base a pescados y arroz, diferente de la comida japonesa conocida y rarísimo para esa hora de la mañana. Fue una experiencia fuera de lo común en todos los aspectos.

CE: ¿Dónde vas a comer en Buenos Aires?

DG: Tomo I es un lugar de excepción. La

TERMÓMETRO GOURMET

Referencias

- **Paladar negro.** Ha probado hasta los míticos ortolán francés y seso de mono vivo.
- **Gourmand.** Es sólo cuestión de tiempo y de aumentar los viajes exploratorios.
- **Amateur con grandes posibilidades.** La actitud es la correcta. A veces, no entiende lo que come.
- **Falta un golpe de horno.** Apegado a los mismos sabores de siempre. No distingue el buen punto del pescado.
- **No sale del pancho con coca.** No hay esperanzas. Se vanagloria de sus limitadas preferencias.

Calificación de entrevistados anteriores

Daniel Grinbank
Resultado: Gourmand
Casi un paladar negro, conoce los mejores restaurantes del país, y del mundo. Cocina para salir del paso pero, por ahora, está muy lejos de combinar bien los sabores.

Maitena
Resultado: paladar negro

Joan M. Serrat
Resultado: paladar azul

Cristina Banegas
Resultado: paladar negro

Juan Carlos Pallarols
Resultado: paladar negro

Andrea Pietra
Resultado: gourmand

Mirta Busnelli
Resultado: amateur con posibilidades

Kevin Johansen
Resultado: gourmand

Soledad Villamil
Resultado: amateur con posibilidades

Bobby Flores
Resultado: amateur con posibilidades

"Probé champán Cristal gracias a Madonna y el vino **Vega Sicilia por Julio Iglesias. Con él hicimos una** gira a Japón y lo tomábamos en su camarín".

Cabrera para comer carne y también El Mirasol de la Recova, que tiene muy buenos riñones; y para pizzas me quedo con Güerrín y Angelín. Además, me gusta mucho el bar San Juan, la cocina armenia de El Manto y la vasca de Bizkaia. También las entradas de Green Bamboo, la comida de Osaka, que es extraordinaria, algunos platos de la Brasserie Petanque y la panadería del Four Season.

CE: Siempre se habla de las exigencias que suelen tener las figuras internacionales, ¿son así con las comidas?

DG: Hay que ver lo que se entiende por sofisticado, lo que puede ser raro para nosotros no lo es para estas figuras. Ellos pasan gran parte de su tiempo en giras, tienen mucho dinero y pretenden un estándar de vida similar al que están acostumbrados. Los más grandes suelen viajar con sus propios chefs, a algunos también les interesa probar la carne argentina, como los U2, que los llevé a Las Lilas, y otros son vegetarianos fanáticos y hasta prohiben vender hamburguesas o panchos en sus conciertos, con sucedió la primera vez que vino Paul Mc Cartney o con Morrisey. Por otra parte, debo reconocer que probé el champán Cristal gracias a Madonna y el Vega Sicilia gracias a Julio Iglesias. Con él hicimos una gira a Japón y en su avión privado llevaba cajas de colecciones especiales de este vino que tomábamos en su camarín.

CE: Tenés una larga y exitosa carrera profesional. ¿Qué aprendizaje te queda?

DG: Aprendí a pasarla bien. ¿Sabés qué es el éxito para mí? Dormir bien y tener buen sexo y, por suerte, esas dos cosas las cumplo.

AGRADECIMIENTOS
Treinta Sillas. Tel.: 154 492 7046
treintasillas.com

angelitos y laureles

POR FACUNDO DI GENOVA
FOTO DE EDUARDO TORRES

Lo dijimos hace ya más de un año: este vino crece con el tiempo, tanto que ahora vale casi el doble que entonces, y eso que acá la inflación no tiene nada que ver.

Elaborado con la cosecha excepcional de 2003, el Enzo Bianchi Gran Cru es un Cabernet Sauvignon con ligeros toques de Malbec y Merlot. La misma etiqueta, pero de 1999, casi triplica en valor a la de 2003.

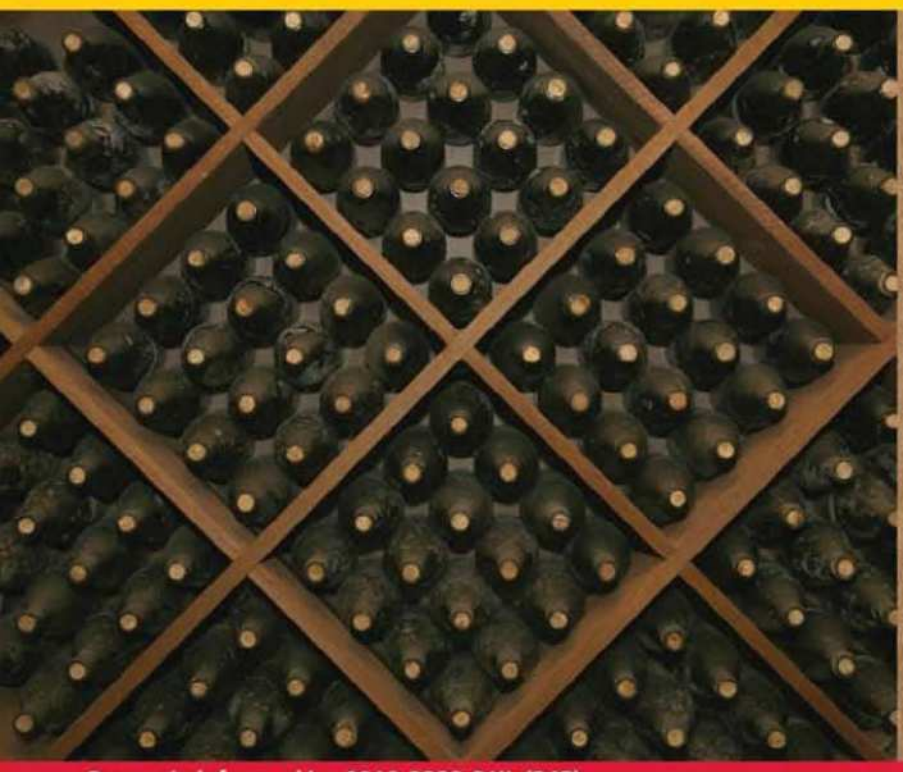
¿No será mucho?

Podría ser, pero no, y sólo porque da pelea a caldos franceses supuestamente superiores. Ojo, si uno lo descorcha y lo sirve todo rápido y lo bebe de un trago dirá, enfurecido: "Me robaron", por lo que es preciso y casi imperioso oxigenarlo en un decantador o en su defecto una jarra de cristal o, por qué no, en un pingüino o un florero de dos pesos, por al menos 20 minutos, para despertarlo, y entonces sí, se dirá, sin dudas: "El más rico vino que probé en mi vida".

Descorchamos la botella número 064798: oleoso como ninguno, forma un todo integrado en el que se hace muy difícil descubrir aristas, tras lo cual podríamos definirlo como redondo si no fuera porque seis años de reposo en madera le aportan ciertas mieles del paraíso que no se corresponden con las descripciones clásicas y eternamente tristes sobre caldos tintos.

La etiqueta muestra unos angelitos con laureles y coronas muy a lo siglo diecinueve, la botella pesa como una damajuana, el corcho huele a edén y un trago sabe a mordisco de nube vespertina enrojecida y untada con ciruelas machucadas y manteca a la pimienta más una cdta de espuma de vainilla, pero eso según quién. ●

MILES DE VINOS, UNA SOLA FORMA DE ENVIARLOS.



Para más información: 0810-2222-DHL (345)

WINEEXPRESS

DHL Wine Express es la manera más segura y eficiente de enviar sus botellas de vino dentro de la Argentina y al mundo.

- Embalaje de alta resistencia
- Servicio puerta a puerta*
- Asesoramiento sobre documentación
- Visibilidad de su envío
- Cajas para 2, 4, 6 y 12 botellas
- Estándares de calidad que sólo el líder mundial puede ofrecer

*: Trámites de aduana sujetos a reglamentación vigente del país de destino.

DHL EXPRESS

mirá quién **vino**

Una guía para elegir los grandes vinos de guarda, pero también los que son para todos los días: elíxires que hasta el mismísimo Baco atesoraría en su bodega.

Por Maco Lucioni

para **todos los días**

Cuesta del Madero Clásico 2007

Bodega Cruz de Piedra

Cruz de Piedra, Maipú, Mendoza — $ 10

La Bodega Cruz de Piedra (ex San Telmo) que acaba de volver a manos de sus dueños originales, relanzó la línea Cuesta del Madero. Con la misma estética que tenían en 1983, pero aggiornada a los tiempos que corren, se compone de dos blends, uno tinto y otro blanco. El tinto aquí reseñado es un blend de partes iguales de Malbec y Cabernet Sauvignon en el que se destacan principalmente su boca amable y sus taninos suaves. De carácter bien frutado, con algo de especia, es ideal para la mesa de todos los días.

Carácter Cabernet Sauvignon 2008

Bodegas Santa Ana

Cruz de Piedra, Maipú, Mendoza — $ 12

La línea de varietales Carácter de esta tradicional bodega mendocina buscó desde su creación reflejar las características de cada una de las variedades con las cuales se elaboró, algo no tan frecuente en los vinos económicos. En el caso del Cabernet, se dio prioridad a las notas de fruta madura, pero dejando entrever los toques frescos que recuerdan a la menta y un muy sutil aporte de madera. En la boca es suave, de taninos presentes, pero bien amables y de muy buena acidez, lo cual lo hace versátil para acompañar gran variedad de platos.

para **paladares inquietos**

Latitud 33 Tardío 2008

Bodegas Chandon

Agrelo, Luján de Cuyo, Mendoza — $ 24

Se podría decir que el auge que experimentan hoy los vinos dulces o de postre es un fenómeno al cual se han sumado ya muchas bodegas argentinas y con productos en diferentes franjas de precio. Se sumó también bodegas Chandon, incorporando un vino tardío de la variedad Semillón a su línea Latitud 33. Embotellado en estilizada botella pequeña, es un vino de impactante aromática de frutos en compota, con notas de durazno y damasco. De dulzor medio, ligero, acidez correcta y bien agradable, sin dudas es una excelente opción por precio.

Graffigna Centenario Grecánico Dorato 2008

Bodega Graffigna

Valle de Ullum, San Juan — $ 45

Tres nuevos lanzamientos evidencian que esta bodega sanjuanina se subió a la ruta de la innovación y la experimentación con nuevas variedades, así como con diferentes estilos de vinos. De éstos, tal vez el más exótico sea este vino blanco sin madera elaborado a partir Grecánico, una rara variedad de origen griego, pero más difundida en la isla de Sicilia. Se trata de un vino dorado intenso, de notas bien frutadas y algo florales, mientras que en la boca hacen sentir los 12 gramos de azúcar residual que le imparten un leve dulzor.

para ocasiones especiales

Malbec de Ángeles 2007

Bodega Viña 1924 de Ángeles

Vistalba, Luján de Cuyo, Mendoza — $ 60

Los propietarios de este antiguo y prestigioso viñedo de Malbec ubicado en la zona de Vistalba decidieron destinar tres hectáreas a la producción de un vino propio. Nació así esta bodega garage que cuenta con una producción muy limitada, tan sólo 20.000 botellas entre las tres etiquetas que elaboran. Este Malbec sorprende por su agradable aromática frutada con marcadas notas florales, algo que no es tan común con los malbecs de esta zona. En la boca se muestra equilibrado, volumen medio y bien armado, sostenido por un corto paso por madera nueva que experimentó sólo una cuarta parte del vino.

Lagarde Guarda 2006

Bodega Lagarde

Perdriel, Luján de Cuyo, Mendoza — $ 80

Blend clásico de esta bodega mendocina, se mantiene consistente con un estilo definido a pesar del paso de las cosechas. Se utilizó una parte mayoritaria de Malbec y Cabernet, con algo de Merlot y un toque de Syrah, obteniéndose un vino algo austero en nariz, especialmente en los primeros minutos en copa. Luego de oxigenarse, deja entrever su carácter frutal y sus claras notas terrosas y ahumadas. De buen cuerpo y una firme estructura tánica, en la boca se percibe claramente el porqué de su nombre.

de guarda

Kinien Malbec 2007

Bodega Ruca Malen

Vista Flores, Tunuyán, Mendoza — $ 110

La última cosecha de este Malbec premium había sido la 2004, luego por dos cosechas el vino no se elaboró y ahora, de la mano de su nuevo enólogo, Pablo Cuneo, acaba de presentarse nuevamente al mercado. Con un estilo algo más moderno, volcado más hacia la fruta madura y con una muy buena integración con la madera, es un vino que agrada desde el primer sorbo. Aparecen notas florales y especiadas, y a pesar de su juventud, se puede disfrutar ahora de sus taninos maduros, aunque con el tiempo ganará redondez y tal vez algo más de complejidad aromática. Un regreso para celebrar.

Fabre Montmayou Grand Vin 2006

Bodega Fabre Montmayou

Vistalba, Luján de Cuyo, Mendoza — $ 220

La nueva cosecha de esta etiqueta top que hace ya varios años elabora el francés Hervé Joyaux Fabre en su bodega de Vistalba, continúa en la línea de refinamiento que siempre la caracterizó. Se trata de un blend en donde el Malbec es la variedad dominante. Sin embargo, no es de esos vinos avasallantes, sino por el contrario el aporte menor de Cabernet y Merlot, sumado a una madera de gran calidad y excelentemente usada, le dan ese toque distinguido. En la boca está muy bien armado con una buena estructura que le aporta taninos maduros y amables que permiten disfrutarlo hasta el último sorbo.

la vaina saludable

Pinceladas sobre el aporte de las legumbres en la nutrición humana.

por Alejo Luna — ilustración de Damián Zain

Injustamente despreciadas por años como comida de humildes y campesinos, las legumbres merecen estar en la cima de la alimentación saludable.

Acompañadas por cereales y verduras, esas maravillosas semillas crecidas al abrigo de vainas constituyen la base de una dieta sana y rica en nutrientes: las legumbres aportan proteínas, como la carne, sin dejar residuos de grasas en la sangre ni aumentar el colesterol. Son fuente de importantes cantidades de hidratos de carbono y "su elevado aporte de fibra (celulosa, hemicelulosa, pectina, liginina) facilita la movilidad

intestinal y evita el estreñimiento". (Néstor Palmetti, *Alimentos saludables*).

Mezcladas con cereales constituyen un alimento de alto valor biológico, ya que sus aminoácidos esenciales son complementarios.

Arvejas, chauchas y habas suelen comerse frescas; en cambio, garbanzos, porotos, lentejas y arvejas secas se extraen de las vainas una vez desecadas al sol.

Muy nutritivas por el almidón, las proteínas y las sales minerales que contienen se han denominado "la carne de los pobres". Sin embargo, "las legumbres son las fuentes más concentradas de proteínas de origen vegetal y sustituyen con ventajas a las proteínas animales", asegura la terapeuta nutricional Silvana Ridner.

En la actualidad, son la base de reconfortantes platos económicos, sanos y nutritivos, de reminiscencias campesinas. Sus beneficios las hicieron favoritas de naturistas y macrobióticos, que las aprovechan frescas, secas, brotadas, tostadas, cocidas, molidas, fermentadas, como pasta, como sopa, como postre y como bebida.

Para Pablo Fabré, las legumbres "son alimentos que tienen sol, aire y luz, que es lo que necesitamos para alimentarnos". En su tienda naturista de Quesada al 5000 se venden lentejas, arvejas, habas, garbanzos y una amplia variedad de porotos (alubias, pallares, tape, soja, mung, regina, negro, colorado, manteca, aduki, etc.).

Tesonero difusor de la agricultura natural y la alimentación consciente, Mauricio Viglianco sugiere consumir las legumbres germinadas (los brotes hechos en casa a partir de semillas de buena calidad) "ya que maximizan su valor alimenticio".

A la hora de comprarlas, es importante elegir legumbres de aspecto relleno, color brillante y sin arrugas, ya que son las más frescas. Y hacerlo en tiendas de mucho movimiento: si han estado almacenadas por tiempo prolongado, tardarán mucho en cocinarse.

Remojo previo de unas 12 horas, cambie el agua de remojo y cocínelas de 1 a 2 horas, dependiendo del tamaño y dureza de cada legumbre. La digestión se facilita mucho con germinados y brotes.
Alex Von Foerster, biococinero.

Sojistas

Además de aceite (de alto porcentaje de benéficos ácidos grasos poliinsaturados) y harina (empleada con frecuencia para suplir carencias proteínicas de los enfermos, los ancianos y los niños), los chinos son expertos en derivar de la soja subproductos de innumerables propiedades nutricionales como leche (con más proteínas que la de vaca), queso vegetal (el tofu de los japoneses) y miso, que es una nutritiva pasta de soja fermentada y salada.

La soja es la legumbre de mayor valor proteico; la única que contiene todos los aminoácidos esenciales y su riqueza en minerales (potasio, calcio, magnesio, hierro, fósforo y azufre) es inigualable. Sin embargo, cada vez más nutricionistas sugieren reemplazar el consumo de soja en forma de poroto por el consumo de sus derivados (como lo hacen los orientales) y a partir de granos no transgénicos.

Fermentaciones

Digámoslo de una vez, las legumbres no engordan, como lo sostiene la creencia popular sin reconocer que lo que aporta las calorías y las grasas a los platos que las tienen como protagonistas son sus acompañantes.

En el guiso de lentejas, lo que engorda no son las lentejas, sino la panceta, los chorizos, las carnes y frituras que las saborizan.

El otro mito que deben sobrellevar es el de ser indigestas. Sin embargo, el famoso efecto flatulento de las legumbres es fácilmente evitable con pequeños trucos culinarios.

"Se pueden hervir con un trozo de alga kombu, del tamaño aproximado de una estampilla, para disminuir la fermentación y facilitar su digestión", sugiere la nutricionista Susana Zurschmitten. Y agrega: "Otra medida para lograr esto es hervirlas en abundante agua con la olla destapada. Hay una especia, la ajedrea, que facilita la digestión de las legumbres si se utiliza en el agua de cocción". Similar resultado se obtiene con el agregado en la cocción de una hoja de laurel, eneldo o un puñadito de semillas de anís o hinojo. Como aderezo, conviene recurrir a la salvia, el estragón o el comino. No conviene usar sal ni bicarbonato en el remojo ni en la cocción. Alex Von Foerster, biococinero de Granomadre (Gascón 1693), sugiere "un remojo previo de unas 12 horas, cambiar el agua de remojo y cocinarlas de 1 a 2 horas, dependiendo del tamaño y dureza de cada legumbre. Otra forma de consumirlas, donde la digestión se facilita mucho, es a través de germinados y brotes".

Las legumbres deben consumirse con frecuencia y en pequeñas cantidades en vez de hacerlo en ocasionales atracones. Al combinarse con cereales, es importante mantener una proporción de 1/3 de legumbre y 2/3 de cereal. ●

suculento condumio

DEL ADUKI AL MANTECA, UNA GUÍA PARA SABER DÓNDE ENCONTRARLOS.

POR ALEJO LUNA

El invierno parece creado para las legumbres: es tiempo de ollas al fuego, en las que se cocinan sopas y guisos suculentos. En El Imparcial (Hipólito Yrigoyen 1201) preparan la tradicional fabada asturiana con todos los secretos e ingredientes de la auténtica cocina española: alubias, panceta, habas, morcilla, chorizo colorado, verduras picadas y jamón.

Especialmente reconfortante para el alma es el guiso de lentejas del bodegón Miramar, en la esquina de San Juan y Sarandí.

Los que prefieren evitar las carnes, pueden probar los patés de lentejas o garbanzos con aceitunas, los locros vegetarianos, las sopas cremosas de arvejas o aduki y las clásicas milanesas de soja de la dietética-restó Clara Aurora (Ecuador 1171); o la opción más gourmet de Demetria (Ramallo 2606), que ofrece croquetas de lentejas y burgol con ratatouille y crema de curry, o el perfumadísimo falafel a base de puré de garbanzos, sal, sésamo, ajo, aceite de oliva y comino.

En Kensho (Zárraga 3799), Máximo Cabrera deleita con su Hummus-Chan a base de garbanzos, alga kombu, hierbas y tajine.

La fascinante cocina peruana cuenta con el tradicional tacu tacu, una guarnición a base de ajíes fritos con poroto blanco o negro y revuelto con arroz —hervido en agua, ajo y sal— en una sartén o wok con mucho fuego.

El tacu tacu del chef limeño Marco Espinoza en Bardot Restó Peruano (Honduras 5237) es delicioso. Su menú también incluye "guisos del centro y la sierra del Perú, con muchos porotos y variantes como los pallares, los frijoles canarios y garbanzos que son preparados de acuerdo con la exigencia del plato".

En Mott (El Salvador 4685), María Lancio elabora milanesas de porotos aduki y porotos de soja, y una infinidad de ensaladas que mezclan las legumbres con hortalizas frescas, crudas y cocidas, ideales para dietas de bajo contenido graso. Por último, en El Rincón Orgánico (Gurruchaga 1001) se consiguen alubias y porotos negros y rojos, todos orgánicos y certificados, provenientes de Salta.

brownie Manía
Para casa • Para el postre • Como souvenir
Como regalo • Como complemento en catering
Más de 30 variedades para su elección.
Tel: 4240 1991 • 15 5014 9099
www.browniemania.com.ar • info@browniemania.com.ar

ESTABLECIMIENTO GENERAL DE CAFÉ

CAFÉ

DE TODO EL MUNDO
TOSTADO DIARIAMENTE

PATISSERIE
CAFETERAS EXPRESS
MOLINILLOS
ACCESORIOS - REPUESTOS
DELICATESSEN

EST. GENERAL DE CAFÉ

www.estcafe.com.ar *info@estcafe.com.ar*
0810-888-2233 (CAFE)

Legumbres

todo por chaucha y palito

Un guiso poderoso y cinco platos protagonizados por lentejas, maníes y garbanzos, y otros porotos universales, según Pedro Lambertini, de Natural Deli.

fotos de Eduardo Torres y Gustavo Herrero
producción de Rodrigo González Garillo

Funciona bien como entrada o como
almuerzo liviano, pero sustancioso, y si es con
un vino blanco fresco y joven, mucho mejor.

ensalada rainbow

G G

INGREDIENTES

100 g de lenteja coral
100 g de maíz
2 paltas
400 g de espinaca
50 g de tomates cherry amarillos
50 g de tomates cherry colorados
70 g de almendras tostadas
• Aceite de albahaca c/n
• Vinagreta clásica con limón y oliva

PROCEDIMIENTO

Cocine la lenteja coral en agua hirviendo durante 5 minutos y corte la cocción con agua helada. La cocción no debe prolongarse ya que se pierde su color naranja característico. Dore los granos de maíz en una chapa (sartén o wok).

para la vinagreta

INGREDIENTES

1 cda de jugo de limón
1 cdta de mostaza
3 cdas de aceite de oliva
• Sal y pimienta, a gusto

PROCEDIMIENTO

Con un batidor de mano, bata hasta emulsionar los ingredientes.

ARMADO

Mezcle las hojas de espinaca —limpias y sin cabo— con las paltas en trozos, el choclo, las lentejas, los tomates y las almendras. Aliñe con la vinagreta y sirva con aceite verde.
(Para 4)

Es posible tamizar el puré de garbanzos **antes de agregar los demás ingredientes.** Sin embargo, a este plato le queda mejor **un hummus de textura espesa.**

wrap de Medio Oriente

INGREDIENTES

4 unidades de masa de pan labash (se consigue en panaderías armenias)
600 g de hummus
400 g de pimientos asados de colores
300 g de rúcula limpia
100 g de maní

PROCEDIMIENTO

Caliente el pan de ambos lados en una sartén seca. Rellene con abundante hummus, los pimientos asados, la rúcula y el maní.
Doble los costados hacia el centro, y sosteniéndolos en su lugar, enrolle desde adentro hacia afuera para cerrar el roll. Corte al sesgo y sirva con hojas verdes o papas cuña al horno.

para el hummus

INGREDIENTES

500 g de garbanzos secos
2 limones
3 dientes de ajo
150 ml de aceite de oliva extra virgen
150 g de pasta de tahine
1 cdta de pimentón ahumado
1 cdta de aceite de sésamo
• Pimienta negra tostada, a gusto
• Sal, a gusto

PROCEDIMIENTO

Hidrate los garbanzos en abundante agua por 24 horas. Cocínelos durante 3 horas hasta que estén muy tiernos, idealmente en olla de presión, en cuyo caso será menor el tiempo. Cuele y procese hasta obtener un puré liso. Pique los dientes de ajo y fríalos en 3 cdas de aceite sin que se quemen. Agréguelos al puré de garbanzos junto con la ralladura y el jugo de limón, ambos aceites, la pasta de tahine, la pimienta negra machacada y la sal. Puede guardarse en un frasco cubierto con aceite. Es recomendable consumirlo dentro de los 2 ó 3 días de elaborado.

(Para 4)

ensalada de zapallos asados, garbanzos y chorizo de campo

INGREDIENTES

200 g de garbanzos
800 g de zapallo
100 g de rabanitos
3 chorizos de campo
400 g de rúcula fresca
1 cebolla de verdeo picada (la parte verde)
- Brotes de rabanito c/n
- Hojas de radicchio c/n
- Aderezo de tahine c/n
- Vinagreta clásica c/n*

*ver ingredientes y procedimiento de la *ensalada rainbow*

PROCEDIMIENTO

Hidrate y cocine los garbanzos. Pele el zapallo, corte en cubos grandes y ase en el horno con aceite neutro, sal y pimienta. Blanquee los chorizos partiendo de agua hirviendo. Córtelos al sesgo y selle en una sartén hasta que estén dorados.

para el aderezo de tahine

INGREDIENTES

3 cdas de pasta de tahine
2 cdas de salsa de soja
2 cdas de aceite de soja
1 1/2 cda de jugo de lima
1/2 diente de ajo picado

PROCEDIMIENTO

Coloque todos los ingredientes en un recipiente y mézclelos.

ARMADO Y PRESENTACIÓN

Distribuya en un plato amplio las hojas de rúcula y agregue los garbanzos, el zapallo asado y el verdeo picado, todo condimentado con la vinagreta clásica. Despliegue los rabanitos cortados muy finamente, los chorizos aún tibios y los brotes de rabanito. Rocíe con la vinagreta de tahine o póngala en una cazuelita aparte.

(Para 4)

Los rabanitos limpian el paladar. El dulzor del zapallo y el picante del chorizo hacen una excelente pareja. La combinación con legumbres ha sido poco explorada.

wok verde thai

INGREDIENTES

200 g de arroz yamaní
300 g de brócoli
300 g de chaucha rolliza
200 g de tofu orgánico
150 ml de salsa de soja
1 chile jalapeño
50 g de jengibre
1 cda de aceite de sésamo
2 puñados de cebolla de verdeo picada (la parte verde)
3 cdas de miel
3 cdas de sésamo integral
• Brotes de brócoli c/n

PROCEDIMIENTO

Ponga el arroz en una taza y cocine en la proporción de 1 parte de arroz por 3 de agua. Hierva el agua, agregue el arroz y cocine hasta que éste haya absorbido todo el líquido. Retire del fuego, vuelque en una superficie lisa para enfriarlo, y que no se pase de cocción. Blanquee el brócoli y las chauchas y corte la cocción con agua helada. Cubetee el tofu. Mezcle la salsa de soja con el chile picado, el jengibre rallado, la miel y el aceite de sésamo.
En un wok, saltee el brócoli y las chauchas ya blanqueadas. Agregue el arroz cocido y frío, y la mezcla de salsa de soja por el costado del wok y el tofu. Deje reducir para laquear el arroz y agregue el verdeo y el sésamo a último momento. Sirva y termine con los brotes de brócoli.
(Para 4)

Si tiene todos los ingredientes a mano, **es un plato que se** puede realizar en diez **minutos. Cae muy** bien y a casi todo el **mundo le gusta.**

Guiso de cordero,
porotos manteca
y limones en conserva

guiso de cordero, porotos manteca y limones en conserva con cous cous

para los limones en conserva

INGREDIENTES

3 k de limones orgánicos
2 k de sal fina
3 estrellas de anís
1 rama de canela
3 clavos de olor

PROCEDIMIENTO

Lave muy bien los limones y practíqueles un tajo en forma de cruz en la parte del ombligo.
Abra suavemente con las manos sin romperlo y llene cada limón con sal. Intercale los limones con sal en un frasco esterilizado, y agregue las especias. Haga fuerza para que los limones se estrujen y largen su jugo. Complete con jugo de limón y sal, tape muy bien y guarde durante 2 meses. Estos limones son excelentes para condimentar platos mediterráneos, marroquíes y sólo basta poca cantidad para que se sientan, pues son muy intensos. Siempre que quiera utilizarlos, retire, lave muy bien con agua, descarte la pulpa —que es amarga— y pique la cáscara, que es lo que se come.

para el guiso

INGREDIENTES

2 cebollas
3 cdas de aceite de oliva
2 cdas de pimentón
150 g de aceitunas negras
50 g de limones en conserva
600 g de espalda de cordero
150 g de porotos manteca
500 ml de caldo de carne o de verduras
100 g de cous cous
• Perejil picado c/n
• Menta picada c/n
• Sal y pimienta, a gusto

PROCEDIMIENTO

Corte las cebollas en juliana y el cordero en trozos. Saltee el cordero en aceite caliente hasta que se dore. Agregue la cebolla, salpimente y cocine por 2 minutos más. Incorpore el pimentón y cocine unos minutos más. Agregue el caldo, los porotos manteca previamente hidratados y cocidos, y cocine sin tapa hasta que la carne esté tierna y el guiso tenga buena consistencia. Termine con los limones, las aceitunas, el perejil y la menta, todo picado, y rectifique la sazón. Sirva hirviendo sobre una base de cous cous.
(Para 2)

Contundente y poderoso, se trata de un **clásico con un condimento que lo hace** totalmente moderno: los limones en **conserva le otorgan un frescor del paraíso.**

muffins de soja, zanahoria, manzanas, pasas, coco y nueces

INGREDIENTES

6 huevos
150 g de azúcar
75 g de azúcar rubio
225 ml de aceite de canola o neutro
180 g de fécula de mandioca
220 g de harina de soja
10 g de sal fina
10 g de canela en polvo
1 manzana colorada grande
500 g de zanahoria
1 cdta de extracto de vainilla
150 g de pasas
75 g de coco rallado
150 g de nueces
10 g de bicarbonato de sodio
• Ralladura de 1 naranja

PROCEDIMIENTO

Por un lado, mezcle los huevos con el aceite y la vainilla. Por otro, mezcle las pasas de uva, las zanahorias, la ralladura de naranja, la manzana con piel cortada en cubitos y las nueces. Aparte, integre todos los demás ingredientes secos. Luego, una las tres preparaciones —sin importar el orden— con cuchara de madera, tratando solamente de combinar los ingredientes. No mezcle de más. Ubique en moldes para muffins cubiertos con pirotines número 10 y llene hasta las 3/4 partes. Cocine en horno calentado a 160° C durante 30 ó 35 minutos.
Deje enfriar y sirva.
(Para 4)

Un potente desayuno
alto en fibras y proteínas,
apto para celíacos.

porridge para veganos

INGREDIENTES

1 y 1/3 de taza de avena arrollada fina
4 tazas de leche de soja
1 manzana colorada grande en compota
100 g de arándanos
50 g de almendras tostadas
50 g de miel

PROCEDIMIENTO

Caliente la leche con la avena en un cazo hasta que espese y se vuelva cremosa. Vuelque en recipientes individuales y complete con las frutas y la miel.

(Para 4)

AGRADECIMIENTOS: REINA BATATA BAZAR BOUTIQUE. GURRUCHAGA 1785. TEL.: 48317572. INFO@REINABATATA.COM.AR

ESTILO, DISEÑO Y PLACER

Muy cerca de Bariloche, a orillas del lago Nahuel Huapi, existe un lugar pensado y proyectado para descansar y disfrutar. Patagonia Vista Lodge & Spa. Lakehouses de 140m2, ideados en base a estilo, diseño y confort, servicio de mucama, masajes, pileta climatizada in-out, internet wi-fi en todo el hotel y por supuesto las imperdibles actividades que el lago y la montaña ofrecen tanto en invierno como en verano.

Patagonia Vista
LODGE & SPA

www.patagoniavista.com.ar

Reservas: +54 11 6385 3168

de reyes y esclavos

Parte de una gastronomía de alcurnia, su consumo es tan antiguo como la agricultura.

por Diego Oscar Ramos
ilustraciones de Lucila Domínguez

Podríamos ofrecer citas bíblicas, mencionar los más antiguos registros de la historia agrícola o conjeturar teorías de la salvación alimenticia de grandes poblaciones medievales. Y estaríamos hablando de las legumbres, un alimento que nos acompañó como especie desde el principio y cuyo valor intrínseco sobrevivió a todo tipo de catalogaciones culturales desde el momento en el que comenzamos a comerlas. El sólo hecho de que podamos pasar indiferentes frente a un plato de lentejas o un guisado de porotos, como si su presencia careciera de toda sofisticación, puede dar pistas de cómo sobrevive cierta mirada arcaica que puso a estos productos en un lugar de poca nobleza. Aún hoy, cuando los paradigmas de la saludable nueva era han ido dando vuelta la taba, haciendo que no sea ya la carne un alimento tan ciegamente valorado que siga dando prestigio a quien pueda llevarlo a diario a su mesa. Pero antes de dibujar esta historia, sepamos de qué hablamos cuando mencionamos a las legumbres.

Cultivadas junto a los cereales desde el tiempo en que el hombre del Neolítico alternaba su actividad cazadora con la agricultura, estas semillas de plantas leguminosas crecen en toda la superficie terrestre, de los trópicos americanos, asiáticos y africanos a regiones más templadas y hasta frías. De las cerca de 20 mil especies, aparecen hasta en zonas desérticas, de alta montaña y también en el agua. En alimentación son más utilizadas sólo 50 especies, que se volvieron un

En el antiguo Egipto se le dio especial cuidado al cultivo de **lentejas, aprecio que se trasladó** al Imperio Romano de Calígula.

imán para su cultivo por su altísimo contenido proteico, además de poseer fibra, hidratos de carbono, saponinas, isoflavonas y fitatos. Y han sido, en general, acompañadas en su cultivo y consumo por cereales, porque aun cuando en legumbres secas las proteínas lleguen a superar en cantidad a las de la carne, a la vez carece de metiotina, un aminoácido esencial muy presente en productos como el arroz. Del mismo modo, si bien poseen mucho hierro, para que éste sea absorbido es conveniente ingerir la vitamina C, presente en alimentos como pimientos, tomate o cítricos. Ahora que estamos un poco más al día con lo que puede estar cociéndose en la cacerola de la abuela, donde deberíamos agregar la presencia de vitaminas B y E, zinc, potasio, fósforo y magnesio, sigamos adelante con su historia.

Proverbiales valoraciones

Como existen distintas especies de legumbres, el origen de su cultivo también hay que marcarlo en distintos puntos del planisferio, por lo que aparecen citadas la Mesopotamia, América Precolombina y Asia Oriental. Se han hallado restos fósiles de semillas de lentejas y guisantes en Oriente Medio con una antigüedad de 10 mil años y se dató en América el cultivo de porotos en 4 mil años antes de Cristo. En el Antiguo Egipto se le dio especial cuidado al cultivo de lentejas, aprecio que se transportó literalmente al Imperio Romano, existiendo registros de un barco que llevó casi mil toneladas desde la tierra de las pirámides a la región gobernada entonces por Calígula.

No tuvieron allí el mismo respeto por las habas, que para las altas clases egipcias eran despreciables, lo mismo que sentían los ciudadanos griegos de más alta alcurnia. Sólo el pueblo comía estos alimentos, igual pasaba con guisantes o arvejas, los que serían una moda en Europa siglos más tarde. Algo similar sucedió con los porotos o judías en el siglo XVI cuando llegaron al Viejo Continente desde América, siendo un plato exclusivísimo.

Las legumbres tuvieron también unas cuántas menciones en la Biblia, como en *Macabeos,* donde se muestran como la comida que eligen personas en busca de purificación, o como en *Proverbios*, donde se dice que "mejor es la comida de legumbres donde hay amor, que de buey engordado donde hay odio". Además del mensaje ético, queda registrado aquí esa histórica vinculación entre alimentación y clases sociales. Este tipo de categorizaciones se repetirá en anécdotas como la de un hijo que vende sus derechos de primogeneitud apenas por un plato de lentejas, tanto como festejos grandiosos legitimados con guisos de carne.

Estas historias llegarán a una curiosa simbolización de las virtudes ocultas de las leguminosas cuando en *Daniel*, se cuenta que en 600 a. C., el rey Nabucodonosor II reconoce que unos niños alimentados sólo con agua y legumbres tenían mejor estado físico que los que habían gozado de los privilegios alimentarios reales.

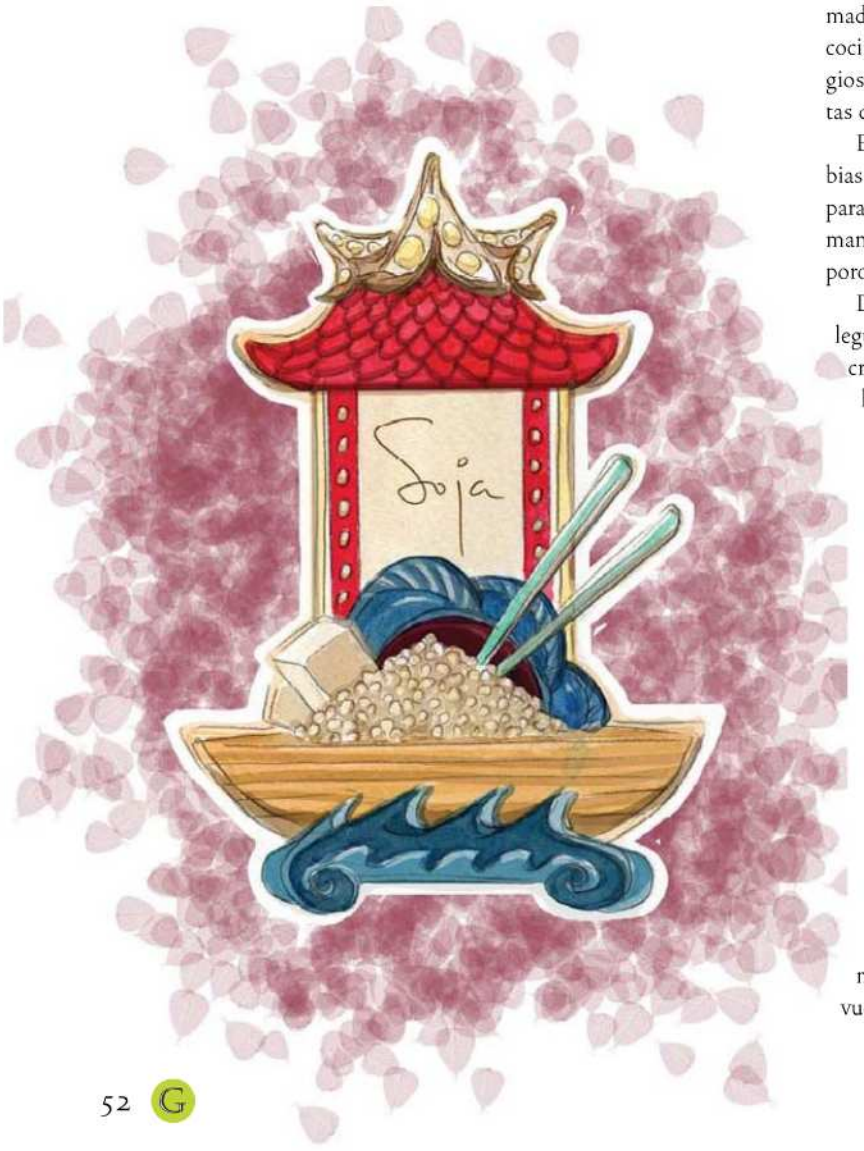
Desde ese aspecto de acción sobre el cuerpo, el historiador griego Heródoto habla de inscripciones egipcias del 2.200 a. C. que describen la alimentación de quienes construían las pirámides como a base de pan, cerveza, cebollas y lentejas.

La salvación leguminosa

Siguiendo en esta búsqueda de testimonios escritos, podemos ir más atrás. En los libros de Shen Nung de 2.800 años a. C. se describen las formas en las que junto al arroz, el trigo, la cebada y el mijo, fue la soja uno de los cinco cultivos preferenciales de China para preparar comidas de alto contenido proteínico.

Este valor es el que, ya en nuestros tiempos, reconoce el escritor Humberto Eco en un artículo donde les da a las legumbres el estatuto de salvadoras de la segura extinción de la población europea durante las grandes pestes y guerras de la baja Edad Media.

Además de dar más claves sobre ese mundo donde la carne era del gran señor, incluyendo la de los animales vivos que pudieran andar por sus campos al alcance de los vasallos, el intelectual italiano pone como gran innovación de la época a la extensión del cultivo de leguminosas en el siglo X, permitiendo la repoblación progresiva de un continente diezmado como lo era entonces Europa. Y fue en la cuenca del Mediterráneo donde más tarde tendría un auge tremendo este tipo de cultivos, por ser fáciles de cosechar, no agotar los suelos, ser ricos energéticamente y simples de conservar.



Salvadoras de una segura extinción de los europeos durante las grandes pestes y guerras de la baja Edad Media, según Humberto Eco.

La historia de países como España desde entonces han tenido en su gastronomía —de los hogares más humildes a los más ricos— platos como el cocido o los estofados, a partir de lentejas, garbanzos, alubias, michirones o almortas.

En el País Vasco, que no escapó a la estigmatización de las legumbres como comida del pobre, la sucesiva incorporación de los porotos americanos fue generando una actividad agrícola especializada que en la actualidad ha quebrado estas distinciones sociales. La llamada judía negra de Tolosa, que no hay que poner en remojo antes de cocinar, ha sido incorporada a los platos más delicados de la prestigiosa cocina vasca, dándose un verdadero fenómeno popular en fiestas que incluyen competencias entre productores.

En esta parte del mundo es donde nació la expresión "llevar las alubias a la casa" para hablar de lo que hace que alguien trabaje, lo que sirve para dimensionar la importancia popular de este producto, de alguna manera relacionable con la expresión naipera rioplatense "anotarse un poroto" en cuanto a unir a las legumbres con normas de valor.

De un lado y otro del océano, la vieja disputa entre la carne y las legumbres ha pasado por varias etapas, pero en los últimos años, la creciente difusión masiva de los discursos de la salud integral humana le ha dado unos cuantos puntos a las legumbres.

Cuando hasta en un país carnívoro es común la aparición mediática de cada vez más recomendaciones para no consumir tanta carne, las semillas leguminosas levantan con orgullo la mirada para congraciarse con los amantes de lo sano. Haciendo, incluso, que cobre otra dimensión una gastronomía como la brasilera, donde en cada casa es religioso contar con *feijao* y arroz, siendo borrada toda diferencia social y racial en la apreciación general de esa comida diseñada para que los esclavos tuvieran fuerza de trabajo. Y está tan bien diseñada que se entiende que sean las legumbres, combinadas con cereales, un alimento de gran consumo en países como India, Francia, Alemania, España e Italia. Y eso aun cuando también sean globales las reacciones corporales intestinales hacia estos alimentos, todas bien por fuera de las normas de conducta aceptables.

Claro que hay algunos secretos para que no baje el entusiasmo por su consumo (ver página 32). Entonces, ahora sí, ya no hay excusas para enamorarse sin culpas de las virtudes que vuelven a las legumbres un plato absolutamente noble.

Francis se deja encantar por los espejos de agua, la música del viento y el sabor de la pesca.
Huente-Co.
Con Francis Mallmann.
lunes 22:00 HS
Huente.Co
elgourmet.com

Qué lenteja

NO TANTO APURO, DESPUÉS DE TODO, HAY QUE DEJARLAS —CASI— SIEMPRE EN REMOJO. LOS CHEF DE LA SEÑAL Y SUS PREPARACIONES PARA FANÁTICOS DE LAS LEGUMBRES.

IWAO KOMIYAMA

Wok III
Martes a las 23.30
y miércoles a las 20.30

Pasta rellena de porotos aduki en salsa de tamarindo

INGREDIENTES

para la pasta

200 g de carne picada
3 tallos de cebolla de verdeo
1/2 cdta de jengibre rallado
15 hojas de masa won ton
400 g de porotos aduki
1 cdta de puré de ajos
• Gotas de aceite de sésamo
• Aceite neutro c/n
• Sal y pimienta, a gusto

PROCEDIMIENTO

Coloque los porotos en remojo durante 24 horas. Luego, en una olla con abundante agua hirviendo, cocínelos durante 2 horas. Retire, escurra y procese hasta lograr un puré. Tamice para retirar la cáscara. Pele los ajos y pique finamente junto con la cebolla de verdeo. En un wok con aceite neutro caliente, saltee el ajo y la cebolla de verdeo, sazone con sal y cocine por 1 minuto. Retire y coloque en un recipiente junto con la carne picada, el puré de porotos, el jengibre rallado, el aceite de sésamo, sal y pimienta. Mezcle.

para los vegetales al wok

INGREDIENTES

1 cdta de azúcar
300 g de brotes de soja
4 tallos de cebolla de verdeo
2 cebollas
400 g de chauchas
1/2 repollo blanco
5 zanahorias bebé
• Sal y pimienta gorda, a gusto

PROCEDIMIENTO

Corte las chauchas al bies. Pele y corte las cebollas en pluma. Corte el repollo en juliana. Pele y corte las zanahorias al medio. Corte la cebolla de verdeo al bies. Reserve.

para la salsa

INGREDIENTES

200 g de pasta de tamarindo
• Agua c/n

PROCEDIMIENTO

Coloque la pasta de tamarindo en una olla con agua, cocine durante 2 horas. Pase luego por un chino.

ARMADO Y PRESENTACIÓN

Corte la masa de won ton en círculos de 6 mm de diámetro, como tapas de empanadas, humedezca los bordes con agua y coloque en el centro de cada tapa el relleno. Cruce en 2 pliegues. Cocine las pastas en una vaporera durante 10 minutos. En un wok con aceite caliente, saltee primero las zanahorias y las chauchas, cocine por unos minutos y agregue las cebollas y el repollo, luego las pastas junto con la cebolla de verdeo, los brotes de soja y condimente con azúcar, sal y pimienta, mezcle y por último vierta la salsa de tamarindo. Mezcle suavemente. Sirva en un plato y decore con hojas de albahaca o rodajas finas de rabanitos.

(Para 2)

BORJA BLÁZQUEZ

Del Mediterráneo
Lunes y jueves a las 21.30.

Alubias de tolosa y crema de alubias rojas

INGREDIENTES

4 dientes de ajo
300 g de alubias
1 cebolla
1 chorizo
1 morcilla
1 pierna de cerdo
1 pimiento verde
• Caldo c/n

PROCEDIMIENTO
Pele la cebolla y corte en cubos grandes junto con el pimiento. Remoje las alubias durante 24 horas y cuele. Corte el chorizo en rodajas. Reserve.

para la crema de alubias rojas
INGREDIENTES
1/2 cda de ajo picado
1 taza de alubias cocidas
• Caldo c/n
2 hojas de repollo
2 fetas de jamón crudo
1 cdta de pimentón
• Aceite de oliva c/n

PROCEDIMIENTO
Coloque en un mixer las alubias, agregue el caldo y procese hasta obtener una textura de sopa crema. Vierta en una olla, condimente con sal y deje reducir. Agregue pimentón. Retire la nervadura central del repollo y corte en cuartos. Pique el jamón. En una olla con abundante agua con sal, hierva el repollo durante 2 minutos. En una sartén con aceite de oliva, saltee el jamón junto con al ajo y agregue el repollo. Condimente con sal y reserve.

para la morcilla con manzana
INGREDIENTES
1 manzana verde
1 morcilla
• Aceite de oliva c/n
• Sal a gusto

PROCEDIMIENTO
Corte la morcilla por la mitad a lo largo y desligue. Corte la manzana en cubos de 1 cm de lado. En una sartén con aceite de oliva caliente, cocine la morcilla junto con la manzana, condimente con sal.

ARMADO Y PRESENTACIÓN
Coloque en una olla las alubias y agregue caldo a nivel. Incorpore la cebolla junto con el pimiento y lleve a fuego alto. Agregue la pierna de cerdo, el ajo y cocine durante 20 minutos. Una vez que rompe el primer hervor agregue un chorrito de agua fría. Repita cada vez que hierva. Añada la morcilla junto con el chorizo y cocine durante 20 minutos. Coloque en un plato el guiso de alubias de tolosa. Sirva la crema de alubias rojas, agregue el repollo salteado en el centro y por encima la morcilla con manzana.
(Para 2)

Potaje de lentejas con chorizo, costillas y morcilla

G G

INGREDIENTES
• Agua c/n
1 de ajo
1 cebolla
1 chorizo colorado
2 clavos de olor
1 costillar de cerdo
1 hoja de laurel
300 g lentejas
1 morcilla
1 morrón verde
1 zanahoria
• Sal a gusto

PROCEDIMIENTO
Lave las lentejas. Pele la zanahoria y corte junto con el morrón en cubos. Pele la cebolla y pique los clavos de olor. Pele el chorizo, córtelo en rodajas y luego por la mitad. Corte la morcilla en rodajas. Troce la costilla de cerdo.

para el refrito
INGREDIENTES
1 diente de ajo
1 cebolla
1 morrón
1 cda de pimentón.
1 zanahoria
• Aceite de oliva c/n

PROCEDIMIENTO
Pele la cebolla, el ajo y la zanahoria, y pique junto con el morrón. En una sartén con aceite de oliva caliente, saltee las verduras. Condimente con sal y pimentón.

ARMADO Y PRESENTACIÓN
A partir de agua fría con tres veces el volumen de líquido, cocine a fuego medio las lentejas junto con la zanahoria, el morrón verde, la cebolla, el ajo, la hoja de laurel y los chorizos. Cocine a fuego medio durante 10 minutos y retire la espuma que se forme en la superficie. Durante la cocción añada dos o tres veces un chorrito de agua fría para romper el hervor. Incorpore luego las costillas y cocine por 10 minutos. Agregue el refrito a las lentejas y rectifique la sazón.
Sirva en un plato hondo y decore con perejil rizado.
(Para 2)

JULIANA LÓPEZ MAY

Recetas de familia
Lunes 22.30 y sábados 23.30.

Pinchos de vegetales, ensalada de lentejas y hummus de sojas

G

para el tofu
INGREDIENTES
2 cdas de aceite de oliva
1/2 taza de aceto balsámico
2 cdas de miel
2 cdas de salsa de soja
400 g de tofu firme

PROCEDIMIENTO
Corte el tofu en bastones de 2 cm de espesor. Coloque en un recipiente la miel y disuélvala con el aceto balsámico, luego incorpore la salsa de soja y sumerja los bastones de tofu, deje reposar en la heladera durante 4 horas. En una sartén caliente con aceite de oliva, dore de ambos lados el tofu previamente marinado.

para los pinchos de vegetales

INGREDIENTES
10 hojas de albahaca
2 pepinos japoneses
6 rabanitos
1 tempe
150 g de tomates secos hidratados
2 zanahorias
2 zucchini
• Sal, a gusto

PROCEDIMIENTO
Corte las verduras en rodajas y colóquelas en un recipiente, sazone con sal y deje reposar durante 10 minutos. Corte el tempe en pequeños triangulitos. Pinche en un tenedor una rodaja de zucchini, un tomate seco, un triangulo de tempe, una rodaja de zanahoria, una hoja de albahaca, rabanito y finalmente pepino. Proceda del mismo modo con el resto.

para la salmoriglio

INGREDIENTES
1/2 taza de aceite de oliva
1 taza de jugo de limón
1 cda de orégano fresco
2 cdas de sal gruesa
1 cda de tomillo fresco
• Pimienta a gusto

PROCEDIMIENTO
Coloque en un mortero la sal gruesa junto con el tomillo, el orégano y el jugo de limón, muela y, por último, incorpore el aceite de oliva y sazone con pimienta, mezcle y reserve.

para el gomasio

INGREDIENTES
2 cdas de sal de mar gruesa
2 cdas de sésamo blanco
2 cdas de sésamo integral
2 cdas de sésamo negro

PROCEDIMIENTO
Tueste en una sartén a fuego suave las semillas de sésamo sólo por unos minutos, agregue la sal de mar, retire y muela en el mortero. Reserve.

para el hummus de soja

INGREDIENTES
1/4 taza de aceite de oliva
1 diente de ajo
2 cdas de ciboulette picado
1/2 cdta de comino
6 hojas de menta
10 hojas de perejil
1/4 taza de jugo de limón
1 taza de porotos blancos
1 taza de porotos de soja
100 g de queso blanco
• Sal y Pimienta a gusto

PROCEDIMIENTO
Remoje los porotos en agua durante 8 horas. Cocine ambos porotos en abundante agua durante 4 horas, retire y cuele. Luego, colóquelos en una procesadora junto con el diente de ajo, las hojas de menta y el perejil, pimienta molida, el comino, queso blanco, jugo de limón y aceite de oliva, procese. Por último, incorpore el ciboulette picado y sal, procese nuevamente y retire.

para la ensalada de lentejas

INGREDIENTES
1/2 taza de aceite de oliva
3 cdas de aceto balsámico
1 planta de apio
2 echalottes
10 hojas de cilantro
1 taza de lentejas cocidas
• Sal y pimienta, a gusto

PROCEDIMIENTO
Coloque en un recipiente sal, pimienta, aceto balsámico y aceite de oliva, bata hasta emulsionar, luego incorpore los echalottes previamente cortados en juliana, el apio picado, las hojas de cilantro y las lentejas previamente cocidas, mezcle bien.

para el trago

INGREDIENTES
1 taza de azúcar de caña
• Hojas de menta, a gusto
• Vino blanco c/n

PROCEDIMIENTO
Muela las hojas de menta junto con el azúcar de caña, coloque luego en un vaso y agregue el vino blanco, mezcle para disolver el azúcar. Por último, agregue hielo.

ARMADO Y PRESENTACIÓN
Sirva en un recipiente la ensalada de lentejas y en otro el hummus de soja. Espolvoree la ensalada de lentejas con gomasio. Sirva en una fuente los bastones de tofu. Acomode los pinchos y báñelos con salmoriglio a gusto.
(Para 4)

MÁXIMO LÓPEZ MAY

Máximo Clásico
Lunes a las 23 y viernes a las 20.

Agua de tomates y sopa fría de palta

para el agua de tomates

INGREDIENTES
2 dientes de ajo
10 hojas de albahaca
1 cebolla morada
4 cm de jengibre
6 tomates

PROCEDIMIENTO
Corte los tomates en cuartos. Pele y corte la cebolla groseramente. Pele los dientes de ajo.

Para la sopa fría de palta

INGREDIENTES
1/2 chile jalapeño
1 taza de hojas de cilantro
1/4 taza de jugo de lima
1 taza de leche de coco
2 paltas

PROCEDIMIENTO
Abra las paltas al medio y quite la pulpa. Pique el chile jalapeño. Reserve.

para el miso shiru

INGREDIENTES

1 taza de brotes de soja
1 l de caldo de pescado
1 cda de pasta de miso
1 cdta de salsa de soja
100 g de tofu ahumado

PROCEDIMIENTO

coloque el caldo de pescado en una cacerola y lleve al fuego y una vez que rompa hervor incorpore la pasta de miso, mezcle y añada la salsa de soja, cocine unos minutos. Corte el tofu ahumado en pequeños bastones.

ARMADO Y PRESENTACIÓN

Coloque en una procesadora los tomates junto con la cebolla, los dientes de ajo, las hojas de albahaca y el jengibre, procese y luego tamice con un lienzo. Una vez obtenida el agua de tomates vierta en una cacerola y lleve a fuego mínimo. Coloque en un recipiente la pulpa de paltas, las hojas de cilantro, el chile jalapeño, jugo de lima y leche de coco, procese con un mixer. Coloque en vasos los brotes de soja, luego incorpore bastones de tofu ahumado y llene con la sopa de miso shiru. Sirva en copas largas la sopa fría de palta. Por último, presente en copas bajas el agua de tomates y jengibre.
(Para 4)

Sumito Estévez

Venezuela Mía
Lunes a las 20 y miércoles a las 23.

Pollo relleno con deuxelle de champiñones y ensalada de lentejas

para el relleno

INGREDIENTES

• Aceite de oliva c/n
5 hojas de albahaca
2 cebollas
6 champiñones
2 supremas de pollo
2 ramas de tomillo
1/2 taza de vino blanco

PROCEDIMIENTO

Pele y pique bien pequeñas las cebollas. Pique los champiñones. Marine las supremas con sal, pimienta y hojas de tomillo a gusto, deje reposar en la heladera durante 1 hora. Abra las supremas. En una sartén caliente con 1 cucharada de aceite de oliva, saltee la cebolla hasta transparentar, luego agregue los champiñones y condimente con las hojas de tomillo y pimienta. Una vez dorados los champiñones, desglace con vino blanco y deje evaporar. Añada la sal una vez que el vino se evapore.

para la ensalada fría de lentejas

INGREDIENTES

• Aceite de oliva a gusto
• Aceto balsámico a gusto
5 hojas de albahaca
1 cebolla colorada
1 hoja de laurel
1 taza de lentejas
• Sal a gusto
2 ramas de tomillo
1 zanahoria

PROCEDIMIENTO

Pele la cebolla y pique bien chiquita sólo la mitad. Pele y pique la zanahoria. Pique las hojas de albahaca justo en el momento de usar. En una olla con abundante agua caliente incorpore la media cebolla entera junto con la hoja de laurel, el tomillo, la sal y las lentejas, cocine hasta que estén tiernas pero que no se desarmen. Retire, cuele y deje enfriar. Coloque en un recipiente la zanahoria junto con la media cebolla picada, albahaca, las lentejas, el aceto balsámico, aceite de oliva y sal, mezcle bien.

para la salsa

INGREDIENTES

1 diente de ajo
2 tallos de cebolla de verdeo
• Sal a gusto
1 cda de salsa de soja
1 taza de yogur natural

PROCEDIMIENTO

Pele y pique el diente de ajo. Corte en fina juliana sólo la parte verde de la cebolla de verdeo. Coloque en un recipiente el yogur junto con el ajo, la cebolla de verdeo, salsa de soja y sal, y mezcle bien hasta lograr una pasta homogénea.

ARMADO Y PRESENTACIÓN

Sobre las supremas ya abiertas, coloque el relleno de champiñones y cebolla, enrolle y envuelva con papel aluminio previamente untado con aceite. Proceda del mismo modo con la suprema restante.
En una olla con abundante agua caliente cocine los rollos de supremas durante 15 minutos mientras los gira.
Una vez cocido el pollo retire el papel aluminio. En una sartén caliente con aceite de oliva dore los rollos de supremas de todos sus lados. Corte los rollos en diagonal.
Sirva en un plato una porción de ensalada de lentejas, luego acomode el pollo, decore con la salsa de yogur y espolvoree con albahaca picada.
(Para 2)

www G

encuentre éstas y otras recetas en **www.elgourmet.com**

Pehuenia
paraíso escondido

Con Dolli Irigoyen como madrina y Christophe Krywonis y Osvaldo Gross como invitados especiales, el 5to. Festival del Chef Patagónico de Villa Pehuenia (Neuquén) convocó a jóvenes cocineros del Sur, quienes ensayaron preparaciones con el piñón de la araucaria.

• Matías Andrin y María Rovetto —egresados de la Escuela de Cocineros Patagónicos— que trabajan en el restaurante Mandra, prepararon un Papardelle de hongos al pesto con piñón. Matías Tesoriero, del restaurante de la posada La escondida, ensayó una espuma de arroz con leche extraordinaria. Morag Meikle, del Instituto CIEDE, cocinó una riquísima tarta de piñones y frutos secos.

• La bandera mapuche flamea desflecada. En acuerdo con el Municipio, miembros de esta comunidad gestionan el parque de nieve Batea Mahuida (1.900 msnm), sobre el volcán del mismo nombre. En uno de sus cráteres se ha formado un lago.

• Dolli Irigoyen ofició de madrina. Christophe se animó con unas empanadas de chivo. Lo acompañó un cocinero mapuche. Un grande de la pastelería argentina, Osvaldo Gross, deleitó a los asistentes con una torta de frutos rojos alucinante.

• Ubicada a orillas del lago Aluminé, a 310 km de la ciudad de Neuquén y a 1.200 metros de altura, en la precordillera, Villa Pehuenia fue sede del Festival por quinta vez. El marco visual, imponente.

• Los bosques nativos de pehuenes o araucarias (*Araucaria araucana*) son el emblema del lugar. Algunos ejemplares son más antiguos que la conquista española. El piñón, su fruto, fue y es el sustento principal de los pueblos originarios, y aunque se han sembrado a mansalva pinos que compiten con la araucaria —como la trucha con la perca— aún hay espacio para nuevas plantas.

comer en Bariloche

La mítica ciudad de Río Negro propone una cocina de excelencia e impecable servicio en infraestructura hotelera.

por Julieta Casini

San Carlos de Bariloche, uno de los centros de ski más importantes de América del Sur, inauguró oficialmente su temporada bajo cero. Las inversiones en hotelería y gastronomía que se realizaron en los últimos ocho años, especialmente fuera del casco central, dieron a la región el impulso necesario para convertirla en uno de los destinos más elegidos por turistas exigentes.

Un clásico

El tradicional Llao Llao, a 20 km del cerro Catedral y sobre una colina entre los lagos Nahuel Huapi y Moreno, se renueva y sigue vigente. Su propuesta gourmet encabezada por restaurantes Los Césares y Patagonia, con la conducción del reconocido chef Rodrigo Ayala, continúan siendo cita obligada.

Como siempre, Los Césares, abierto sólo por la noche, ofrece cocina francesa moderna en un ambiente distinguido. Patagonia, con una atmósfera más familiar y distendida, es ideal para el mediodía o la tarde cuando espera un menú variado con toques autóctonos.

Este invierno se destaca el Medallón de lomo con vegetales en juliana y papas bouchon y jugo de carne con tomillo, en el menú de Patagonia; en Los Césares, el Salmón del Pacífico con arroz cocido en jugo de mejillones, pulpo confit y salsa de naranjas.

Además de los 18 hoyos y el Spa & Healt Club, para esta temporada el Llao Llao ofrece durante julio y agosto un servicio de traslado sin costo hasta la base del Catedral, donde personal de recreación conduce a los huéspedes al renovado Refugio Llao Llao.

Cómo llegar

LAN, la línea aérea oficial de Catedral Alta Patagonia, el centro de esquí más importante de la Argentina, vuela a Bariloche con hasta siete frecuencias diarias. Tarifas en económica desde $ 610. 0810-9999-526. www.lan.com

La catedral gourmet

La puerta de entrada a la Patagonia tiene la mayor superficie esquiable de Sudamérica, el cerro Catedral. Allí, fanáticos, profesionales y principiantes tienen más de 1.200 hectáreas, de las cuales un 50% son pistas esquiables y las restantes bosques, cañadones y zonas fuera de pista.

Sus actuales operadores, Catedral Alta Patagonia, destacan que a diferencia de otros centros, el acceso a las pistas es directo y cercano a la Base, ubicada a 1.030 msnm.

Entre las novedades para esta estación, está la posibilidad de obtener el pase on line a través de su sitio web y con tarjeta de crédito. Además, abrieron una pista de esquí de fondo en las inmediaciones de la estación superior de la Telecabina Amancay, en un bosque de lengas, con buena cobertura de nieve y fácil acceso para esquiadores principiantes y avanzados. A la hora de buscar abrigo y descanso continúan abiertos sus más de 20 paradores con snacks, goulash, pastas y parrilla. La innovación la protagoniza La Cueva, recientemente refaccionada y ambientada como un gran living de montaña desde donde disfrutar de los paisajes imperdibles de la montaña. Tiene lugar para 17 comensales, con reserva, y su cocina es casera con sabor patagónico. Al volver a la base, luego de la obligada ducha caliente, es tiempo de reponer energías y experimentar los aromas y sabores del Sur que de la mano de los grandes chefs de los hoteles cinco estrellas transformaron a Bariloche en uno de los polos gastronómicos más destacados de Argentina.

Bariloche es hoy una ciudad con una cocina de excelencia y la lista de lugares es infinita. Entre las nuevas alternativas que abrieron sus puertas a mediados del año pasado están Almacén de Sabores y Tinto Bistró.

El primero propone una fusión de productos locales, muchas especias, semillas, frutos de mar, cordero, truchas y salsas de frutas. Aunque no es el único dueño, son tres socios, Tinto Bistró es conocido como el restaurante del hermano de Máxima Zorreguieta, Martín.

El menú de este restaurante, situado en el Hotel Panamericano, es de cocina patagónica donde se destacan el cordero, el ciervo y la trucha, todo con toques orientales y mediterráneos.

Otros de los estrenos es Charming, un lodge & Spa de lujo que luego de dos años y medio de construcción abrió sus puertas. El toque diferencial es que cada una de las suites y residencias tiene un servicio de spa privado con sauna, aroma terapia, ducha escocesa, finlandesa y jacuzzi con ozonoterapia, entre otros detalles.

No hay que olvidar a El Casco, el hotel de lujo pensado por Ignacio Gutiérrez Zaldívar como una galería de arte con una colección de 475 obras patrimonio del Arte de los Argentinos. Este Art Hotel tiene un *wine bar* decorado con 15 obras de Ernesto Bertani y un restaurante donde se destacan las recetas de la baronesa Ellrichshausen —propietaria original del lugar— dentro de un menú imperdible diseñado por Fernando Trocca y el joven Martín Erkekdjian.

Puerto Rico
isla de ensueño

La popularidad de sus playas esconde una culinaria riquísima.

Por Valeria Mollo *(Enviada Especial)*
Fotos: Compañía de Turismo de Puerto Rico

Destino soñado, Puerto Rico conjuga naturaleza, playas blancas de aguas turquesa y una cocina multicultural.

Si le preguntáramos a un grupo de personas cuál sería su viaje ideal, seguramente un porcentaje muy alto contestaría: playas de aguas cristalinas y arenas blancas, buena comida y excelentes bebidas. Si usted se encuentra dentro de este grupo, debo recomendarle Puerto Rico como destino soñado. Todo invita al placer.

SUS PLAYAS

En Puerto Rico nunca hace frío, por lo que cualquier momento del año es el indicado para visitar este país. La temperatura promedio es de 23 grados en invierno y de 29 en verano, por lo que el clima invita siempre a disfrutar de sus playas.

Playas hay para todos los gustos. Aguas puras sobre dunas blancas en Isabela o las arenas negras cerca de Punta Santiago.

En Cabo Rojo, en el extremo sudoeste de Puerto Rico, nos encontramos con una de las playas que tiene el mote de ser una de las más espectaculares del mundo. Imponentes acantilados con tintes rosados en sus rocas pueden apreciarse desde el faro que asoma a sus costas.

En la isla Culebra, justo en el extremo de la costa noreste de la isla, está la playa Flamenco. Tiene más de un kilómetro y medio de longitud y la arena es como azúcar pulverizada que descansa sobre el mar más cristalino que podamos imaginar.

En la isla Vieques está la playa Bahía del Sol (Sun Bay). Si quisieran sacar una foto que pueda ser apreciada como una postal, éste es el lugar. Un baño es sus aguas verde esmeralda y una siesta a la sombra de sus palmeras isleñas merecen un aplauso de pie.

Para llegar a Vieques, hay que subirse a un avión, partiendo del Aeropuerto José Aponte de la Torre, en Roosvelt Road. Lo curioso es que los pasajeros son dispuestos en los asientos según su peso corporal. ¡Ojo con sobrepasarse en las comidas!

Muy cerca se encuentra la Bahía Mosquito. Es un lugar increíble para visitar de noche. El agua se enciende como si las estrellas se hubiesen caído del cielo. El fenómeno se llama bioluminiscencia, y es causada por la presencia en sus aguas de una gran cantidad de dinoflagelados (organismos unicelulares que forman parte del plancton, organismos microscópicos que viven suspendidos entre la superficie y el fondo del mar, y están a merced de las corrientes y las mareas). La bioluminiscencia es un fenómeno encontrado en algunas bahías de las zonas tropicales. De día, es ideal contratar un "trip" para hacer snorkel. De noche, subidos a un kayac, se accede a las partes más profundas, y moviendo el agua se pueden ver "las luces". De noche no se permite nadar, pero vale la pena la experiencia. Un lugar impresionante para hacer surf es la playa Rincón, famosa por sus olas perfectas.

Una extravagancia culinaria

Puerto Rico promueve su cultura gastronómica y durante todo el año se encuentra celebrando, por segunda vez consecutiva, la feria Saborea Puerto. Ahí, los mejores chefs del país comparten experiencias gastronómicas con renombrados cocineros del resto del mundo. Reconocidos chefs locales e invitados internacionales han ofrecido clases mixtas (un cocinero de la isla y un invitado) abiertas al público, el cual pudo disfrutar de excelentes platos con mixturas interesantísimas.

Baires Dental

Alta Resolución Odontológica Integral

Una empresa de sonrisas saludables

Ante la necesidad de brindar odontología con calidad en la atención, seguridad en las prestaciones y accesibilidad a los usuarios se creó BAIRES DENTAL, de Lineamientos Máximos S.A. Líder en la odontología privada, es una empresa que no solo incorpora los conocimientos de la ciencia odontológica a través de profesionales destacados, con amplia trayectoria, capacitación y guía de prácticas clínicas confeccionadas en la base de la evidencia médica, sino que también resuelve los problemas observados hoy en los servicios odontológicos, fomentando un sistema de turnos de atención inmediata y de fácil acceso económico y geográfico, en virtud de la ubicación de sus consultorios y del valor y la modalidad de pago de las prestaciones efectuadas.

Nuestras Prestaciones

- Prótesis fijas, removibles
- Porcelana pura
- Reparaciones en el día
- Sistemas de implantes biomet 3i en el día
- Blanqueamiento dental de última generación en 20" con luz fría

Todas las Especialidades

- Ortodoncia
- Periodoncia
- Implantología
- Cirugía · Prótesis
- Odontopediatría
- Estética dental

Elegí tu tratamiento y págalo en 12 meses

El mejor precio, calidad y seguridad en tratamientos dentales

Consulte o solicite turno sin demora ni espera:

Congreso: **4951-1422** | Villa Urquiza: **4544-6930**
Boedo: **4931-9355**

de lunes a sábados de 9 a 21hs. en el centro de atención más cercano.

www.bairesdental.com.ar

El deporte y el agua

En aguas transparentes y clima templado, ¿qué mejor que hacer deportes acuáticos? No sólo entretienen y relajan, sino que está comprobado que la actividad física despierta neurotransmisores que generan endorfinas, y éstas, a su vez, generan el estado de alegría.

Concordemos que es la emoción que todos esperamos de unas vacaciones. Así que, recomendación especial: practicar su deporte acuático preferido o aventurarse en nuevas experiencias marinas.

Las distintas playas ofrecen windsurf, navegación, snorkel, buceo, kayac en los ríos, como el Tanamá o en el mar Caribe, barrenar por los arroyos, pesca en ríos o mar.

Spanglish

Los primeros habitantes españoles llegaron a sus costas en 1493. Durante su control construyeron ciudades y pueblos, fuertes e iglesias, faros y rutas. También trajeron esclavos africanos para que trabajen en las siembras, y éstos hicieron grandes contribuciones a la cultura enriqueciendo el lenguaje, la música, la cocina. Puerto Rico ha servido como albergue a razas indígenas, españolas, africanas y anglosajonas. Desde 1898 la isla pertenece a Estados Unidos por lo que sus habitantes tienen mucho en común con los norteamericanos, aun cuando conservan una fuerte herencia hispana. Es así que se habla tanto inglés como español.

Cualquiera sea su actividad acuática favorita, nada mejor que nadar en aguas puertorriqueñas.

Una opción divertida es el Parque Acúatico del Hotel El Conquistador, situado en Fajardo, y la vista panorámica desde sus terrazas es incomparable. Tiene una isla para sus huéspedes llamada Palomino.

Opción importante para los que van con sus hijos son los infinitos juegos, toboganes y piletas enormes de su Parque Acuático. Son ideales para las familias que buscan diversión.

En Fajardo es interesante probar el pescado relleno entero frito en el restaurante Pasión por el Fogón, de la chef Myrta Pérez, que antes de dedicarse a cocinar, era monja. La comida es superabundante y sabrosa. "Fogón era la manera rudimentaria de las abuelas de cocinar con leña. Eso es amor por la cocina", asegura Myrta.

Condado

Merece una mención aparte este lugar, el más chic de la isla. Sus paisajes son hoteles 5 estrellas —a la noche se puede bailar buena música en sus *lobbies*—, restaurantes de alta categoría y la sensación de no saber dónde estamos al caminar entre locales de Cartier, Louis Vuitton, Gucci o Ferragamo.

Unos de los restaurantes para destacar es el Lemon grass Pan-Asian Latino & Suhi Garden, de la mano del chef Mario Pagan. Ubicado en el hotel Caribe Hilton, se especializa en cocina fusión asiática. Un placer comer rodeado de un jardín oriental bajo el canto de los coquis, ranas pequeñas típicas de Puerto Rico que emiten un cántico particular.

No pueden irse de este lugar sin probar las originales propuestas de sushi y es superrecomendable la experiencia con *foie gras*.

Otro restaurante muy interesante es Augutos, con alta cocina para destacar. El propietario actual es el chef Ariel Rodríguez, discípulo del reconocido chef Augusto Schreiner, creador y primer propietario del restaurante. Ariel compró el restaurante a su maestro, que sólo confió en él para dejar su legado. De cocina francesa y ambiente sofisticado, es la opción ideal para una cena con clase.

Hospedarse en el Conrad Condado Plaza es un privilegio invaluable. Con decoración moderna, sus habitaciones tienen vista al mar. A la noche, si de bailar se trata, en el mismo hotel se ofrecen divertidos *dancings* musicalizados por dj locales. La atención cuidada en todas

sus actividades hace que hospedarse en este hotel sea un paso indispensable si viajamos a Puerto Rico.

El Hotel La Concha tiene un restaurante llamado Perla, a cargo del chef Dayn Smith, con una vista al océano impactante. Por otro lado, el vestíbulo del hotel es interesante para bailar y divertirse antes de irse a descansar.

Imperdible es el restaurante Budatai, donde el chef Roberto Tabiña —mexicano radicado en Puerto Rico— sorprende no sólo con su calidez, sino con platos exquisitos de la cocina oriental.

Frente al parque de la Gran Ventana al Mar, se puede disfrutar de una vista impresionante. Mirar desde ahí el atardecer es una experiencia sublime.

El Viejo San Juan

En contraposición con la arquitectura moderna y ostentosa de Condado, está el Viejo San Juan.

Es un lugar cargado de historia y tiene un paisaje maravilloso con casas de colores atractivos, mechados con locales para hacer compras y restaurantes. Caminar por sus calles es respirar historia. Son interesantes las visitas a los fuertes y las iglesias. La Fortaleza o Palacio de Gobernación y la Catedral son destinos obligados.

Es muy atractivo, en la barraca el Castillo de San Felipe del Morro, ver cómo las familias disfrutan del aire libre y como los más chicos (y no tanto) remontan barriletes, de todos los colores y tamaños.

Ideal para refrescar la actividad son las piraguas: hielo picado con jugo de frutas, muy recomendable la piragua de acerola.

En el Viejo San Juan no deje de visitar el restaurante Agua Viva, del chef Emilio Figueroa, propietario también de restaurantes como Toro salado, Dragonfly, The Parrot club y Koco. En Agua Viva se comen unas ostras gratinadas realmente conmovedoras.

El Mercado es parada obligada. Sus frutas y verduras son impresionantes y maravillan con sus colores y texturas. Tuvimos la suerte de ser guiados por el chef Jose Santaella, que luego nos convidó un *brunch* espectacular de su empresa de catering.

Tips

- Puerto Rico es la tierra del ron. No puede dejar la isla sin haber probado algún trago con el espíritu de la caña de azúcar.

- **De shopping:** el Centro Comercial de Plaza Las Américas o el mall de Outlets tienen grandes marcas a precios más que interesantes.

Piñones

En Piñones está lleno de puestos callejeros o pequeños restaurantes llamados mesones que son el lugar ideal para el atardecer frente al mar. Allí, los jóvenes puertorriqueños buscan comida al paso y escuchan música. Ahí mismo se destaca Soleil Beach Club, con muy buena comida y un lugar más acogedor que los carritos costeños. El chef Carlos Maderos prepara las langostas más ricas que se hayan probado.

En definitiva, debo recomendar calurosamente una visita a Puerto Rico. Su gente es amabilísima, sus comidas variadas y sabrosas, los tragos a base de ron son imperdibles, y sobre todo sus paisajes impresionantes y sus playas, cada una con características particulares. Puerto Rico es el lugar ideal para descansar, disfrutar y soñar. Algo así como un paraíso terrenal.

AGRADECIMIENTOS

Compañía de Turismo de Puerto Rico
GOTOPUERTORICO.COM

EL
MANTO

Armenia en el manto

Rosa Yernazian, el secreto mejor guardado de la cocina armenia en Argentina, presenta los sabores del Cáucaso.

Fotos de Eduardo Torres y Gustavo Herrero
Producción de Rodrigo González Garillo

lehmeyun

chy keofte

dolma

manti

baklava

crema de azafrán

lehmeyun

para la masa

INGREDIENTES

1 k de harina
2 cdas de sal
40 g de levadura
550 cm3 de agua
1 cda de aceite

PROCEDIMIENTO

Coloque la harina en un bols, en el centro la levadura, las dos cucharadas de sal, una cucharadita de aceite y el agua. Amase bien y deje levar.

para el relleno

INGREDIENTES

1 k de tapa de asado picada dos veces
1 k de morrón rojo
1 k de tomate cubeteado
5 tomates procesados
4 dientes de ajo picado
1 taza de perejil
1/2 taza de cebolla
1/4 cda de ají molido
1/4 cda de pimienta de Jamaica
1/4 cda de pimienta negra
• Sal c/n

PROCEDIMIENTO

Agregue a la carne todas las verduras y los condimentos, y mezcle bien. Cuando la masa haya levado, haga bollitos y deje reposar.
Estire los bollitos en forma circular de uno 16 cm de diámetro. Coloque la carne cruda sobre ellos y lleve a horno fuerte sobre una placa enmantecada.
(Para 6)

Con berenjenas ahumadas
o ensalada de zanahoria
y lechugas, la preparación
remite a clásico armenio.

chy keofte

INGREDIENTES

1/2 k de bola de lomo picada
2 pocillos de trigo burgol extra fino
1/2 morrón rojo
1/2 cdta de ají molido
1 pizca de comino
• Sal c/n
• Tomate, morrón, cebolla, perejil y cebolla de verdero c/n
• Aceite c/n

PROCEDIMIENTO

Limpie la carne de nervios y grasa. Pique la carne tres veces con el morrón. Coloque la carne en un recipiente grande junto con el trigo, lavado previamente, condimente y amase bien, incorporándole agua helada. Separe en trozos, agregue las verduras y rocíe con aceite de oliva.
(Para 4)

chy keofte

En lugar de arroz, se puede utilizar trigo **bulgur. Acompaña bien** un tinto Syrah, anís **o vodka.**

dolma

INGREDIENTES

5 berenjenas chicas
5 morrones rojos chicos
3/4 tapa de asado picada dos veces
1 taza de arroz
2 cdas de extracto de tomate
4 limones
1/2 cdta de ají molido
1 cdta de pimienta de Jamaica
1 taza de tomate concasse
1/2 morrón verde
2 cubitos de caldo de carne
2 tomates procesados

PROCEDIMIENTO

Lave las berenjenas y los morrones. Vacíe las berenjenas y limpie completamente el interior de los morrones quitando las semillas. En un recipiente, disponga la carne picada, el trigo grueso, el extracto de tomate, el jugo de dos limones, el morrón verde cubeteado, el tomate concasse y el tomate procesado, pimienta de Jamaica, ají molido y sal. Integre bien. Rellene las berenjenas y los morrones con la carne. Cocine en una olla con el caldo de carne en cubos. Cuando tome hervor agregue el jugo de los limones restantes.
Tiempo de cocción: 20 minutos.
Sirva con salsa de yogur y menta.
(Para 2)

LA COCINA DEL VINO

Condimentos para tus sentidos

Vinagres de vinos varietales

Aceites de Uva infusionados

Salsas de Chocolate

www.lacocinadelvino.com.ar - Info@lacocindelvino.com.ar

Institución de la cocina armenia,
el manti puede prepararse
también con carne de cordero.

manti

INGREDIENTES

para la masa

500 g de harina
1 huevo
1/2 cda de sal
250 cm³ de agua

para el relleno

1/2 k de tapa de asado picada 2 veces
200 g de cebolla finamente picada
2 cdas de perejil
1 cdta de pimienta negra
1 pizca de sumak (o menta molida)
• Sal c/n
• Manteca c/n
• Caldo de carne c/n

para la salsa

200 g de yogur
1 diente de ajo

PROCEDIMIENTO

Para la masa, mezcle la harina, el huevo, la sal y el agua. Amase hasta obtener una pasta con consistencia, tape y deje descansar por 30 minutos.
Divida en 6 trozos y estire finamente. Corte en tiras y luego en cuadrados de 4 cm de lado.
Por encima de cada uno, disponga una pequeña cantidad de relleno. Doble los cuadrados sobre sí mismos figurando un barquillo.
Acomode en una placa, pincele con manteca y hornee hasta dorar.
Por último, agregue el caldo de carne.
Para la salsa de yogur, mezcle los ingredientes.
Sirva el manti con la salsa de yogur y espolvoree con sumak.
(Para 6)

Merienda o desayuno vigorizante, el baklava resulta **inseparable de una taza de café**, ideal bajas temperaturas.

baklava

INGREDIENTES

800 g de masa filo
250 g de manteca
500 g de nueces picadas (no muy chicas)
2 cdas de azúcar
• Almíbar pesado c/n

PROCEDIMIENTO

Corte la masa con la medida de la placa. Forre la placa con papel aluminio y enmanteque. Divida en dos la masa. Coloque una por una la masa filo enmantecando cada capa. Al llegar a la mitad, agregue las nueces, y sobre ellas, el azúcar. Termine con la masa filo y corte. Coloque en horno mínimo durante 2 horas.
(Para 6)

¿Una receta de Europa del Este?
¿De Asia Occidental?
Un postre internacional.

crema de azafrán

INGREDIENTES

1/2 taza de crema de leche
750 g de laban
6 dedales de azafrán
350 g de azúcar impalpable
1 tapita de licor de anís
1 tapita de triplesec
- Esencia de vainilla c/n
- Frutas de estación c/n

PROCEDIMIENTO

Bata la crema tipo chantilli con el azúcar, el azafrán y la esencia de vainilla. Incorpore el laban y el licor de anís con el triplesec. Arme la copa con las frutas de estación primero, luego la crema y decore con frutillas, hojas de menta y una rama de canela.
(Para 6)

AGRADECIMIENTOS:

Rosa Yernazian y Juan Vigarelli.
Restaurante El Manto.
Costa Rica 5801.
reservas@elmanto.com
Cursos de cocina armenia
los sábados de 10 a 15.
4774-2409

Florencia Peña

Luis Luque

Los miércoles 25% de Dto.*

Frankie & Johnny en el Claro de Luna

de Terrence McNally

Adaptación: Patricia Zangaro

Dirección: Leonor Manso

MIÉRCOLES A DOMINGOS - TEATRO PICADILLY AV. CORRIENTES 1524

INVITA

A B A S T O shopping

TICKETEK.COM 5237 7200 www.ticketek.com.ar

¿CUÁL ES TU GRACÍA? ENTERTAINMENT

CableVisión

TARJETAS EXCLUSIVAS

VISA VISA DEBITO

*25% de descuento exclusivamente para las funciones de los Días Miércoles a las 21 hs. sobre todas las Localidades. No acumulable con otras Promociones. No se aplica a feriados y vísperas de feriados.

melosa compañía

Cuatro alternativas para la hora del té. Delicias de Freud & Fahler.

fotos de Eduardo Torres y Gustavo Herrero
producción de Rodrigo González Garillo

brownie de chocolate y avellanas

INGREDIENTES

300 g de chocolate 70% cacao
200 g de manteca
400 g de azúcar
4 huevos grandes
200 g de harina 0000
30 g de cacao amargo
100 g de avellanas partidas

PROCEDIMIENTO

Funda la manteca junto al chocolate picado en el microondas a mediana potencia. Bata los huevos con el azúcar a punto letra. Tamice la harina junto con el cacao. Agregue al batido la mezcla del chocolate y la manteca en forma envolvente. Por último, adicione los secos y las avellanas. En una placa enmantecada y enharinada, hornee a 175° C por entre 18 y 20 minutos. La preparación debe tener una altura de 2 cm. Retire, deje enfriar y corte en cuadrados.
(Para 6)

budín earl grey

INGREDIENTES

200 g de manteca
200 g de azúcar
4 huevos
250 g de harina 0000
2 cdas de polvo de hornear
• Jugo de 1/2 naranja
• Hebras de té earl grey c/n

PROCEDIMIENTO

Bata la manteca y el azúcar a velocidad media hasta que la preparación esté blanca. Adicione los huevos —uno por uno— y el jugo de naranja. Tamice la harina con el polvo para hornear y adicione a la primera mezcla. Agregue las hebras de té. Vierta en dos budineras medianas, enmantecadas y enharinadas. Hornee a 175° C por entre 22 y 25 minutos.
(Para 6)

galletas de avena, pasas rubias y nuez

G G

INGREDIENTES

250 g de manteca
1 cdta de esencia de vainilla
1 taza de azúcar rubio
1 huevo grande
1 taza de harina 0000
2 Tazas de avena gruesa
100 g de pasas rubias
50 g de nueces picadas
1 cda de polvo de hornear
1 pizca de sal

PROCEDIMIENTO

Bata la manteca con el azúcar a velocidad media hasta que la preparación esté blanca. Adicione el huevo y la vainilla. Incorpore las pasas y las nueces hasta obtener una masa homogénea, y reserve en frío. Luego, estire a una altura de 5 mm y corte en diámetros de 50 mm. Hornne a 180° C. **(Para 6)**

AGRADECIMIENTOS

FREUD & FAHLER. Gurruchaga 1750. Ciudad de Buenos Aires. Tel.: 48332153

tarta de maracuyá, chocolate blanco y yogur

para la masa

INGREDIENTES

150 g de harina 0000
100 g de manteca
50 g de azúcar impalpable
1/2 yema

PROCEDIMIENTO

Bata la manteca con el azúcar. Agregue la media yema y la harina. Deje descansar antes de estirar. Forre una tartera con la masa estirada y lleve a frío. Hornee a 175° C con peso para que se sostengan los bordes. Cuando tome color, destape y termine la cocción. Reserve.

para el cremoso de maracuyá

INGREDIENTES

300 g de chocolate blanco picado
150 g de pulpa de maracuyá
2 cdas de yogur natural
3 g de agar agar

PROCEDIMIENTO

Caliente la pulpa junto con el agar agar hasta que rompa hervor. Vierta sobre el chocolate picado y emulsione desde el centro hacia afuera. Adiciones el yogur, mezcle y vierta sobre la base de la tarta. Reserve en frío hasta que coagule la preparación.

para la cubierta

INGREDIENTES

100 g de pulpa de maracuyá
200 g de brillo para cocción
1 cda de gelatina
1 cda de agar agar

PROCEDIMIENTO

Mezcle la pulpa junto con el brillo y el agar agar, lleve a fuego hasta que rompa el hervor, retire y emulsione. Hidrate la gelatina, caliéntela y agregue a la mezcla. Cuando el esté fraguado, vierta sobre el mismo la cubierta a una altura de 2 mm. Reserve en frío. **(Para 2)**

Paladar do Brasil sabroso

En el encuentro se exploraron productos, técnicas y tradiciones de la gastronomía paulista.

por Verónica Ocvirk
(Enviada Especial a San Pablo)

Qué se sabe hoy en el mundo sobre la gastronomía brasileña? Más allá de unos pocos tópicos —la feijoada, las churrascarías, la moqueca—, prácticamente nada, y sin embargo se trata de una cocina muy sabrosa, colorida, exótica y además supervariada, como no podía ser de otra forma en un país tan gigantesco como Brasil.

Una muestra de eso pudo verse en el último Paladar 2009, el festival de cocina brasileña que organizó el Hyatt de San Pablo y que reunió a cocineros, sommeliers y bodegueros que un poco entre todos dieron cantidad de cenas, degustaciones y clases.

Durante el encuentro se trató de explorar los productos, las técnicas y las tradiciones de la gastronomía del país, lo que implica para el sector una oportunidad de intercambio de conocimientos, y para la gente de la ciudad la posibilidad de disfrutar de una cocina de altísimo vuelo con el bonito marco que brinda el Hyatt.

Por lo demás, el panorama de la gastronomía paulista parece marchar viento en popa de la mano de esa locomotora que es San Pablo, tremenda metrópolis con 12 millones de habitantes y 12 mil bares y restaurantes que cada día se ocupan de alimentarla.

Agárrense

Algo lindo de Paladar 2009 fue que buscó hermanar a nuestras cocinas latinoamericanas. Por ejemplo: la brasileña Carla Pernambuco y el peruano Coque Ossio dieron juntos una cena que se llamó "Conversa entre Brasil e Peru" y dejó a todos encantados, mientras que los argentos Paola Carosella y Fernando Trocca la rompieron con sus "Produtos brasileiros com traducao argentina". El último día, al mediodía, se organizó una megaparrillada tripartita (al modo brasileño, uruguayo y argentino) luego de la cual se sirvieron unos primorosos postres en miniatura preparados nada menos que por la señora Dolli Irigoyen. Un lujo.

Sampa y sus restaurantes

Estuvimos comiendo en tres nuevos restaurantes paulistas. Un dato: todavía no hay fecha confirmada, pero el cocinero argentino Germán Martitegui —Olsen, Casa Cruz, Tegui— está por abrir un Casa Cruz en San Pablo, más precisamente en la zona de Jardins.

· **Sal** (Rua Minas Gerais, 350). Está dentro del predio de la galería Vermelho, por la Paulista al fondo. Un lindo lugar, más bien pequeñito y minimalista. Probamos allí dos entradas: un atún cítrico y un palmito pupunha asado, ambos deliciosos. Eso, más una copa de vino, más un agua, costó 86 reales. Salado. Igual va a seguir lleno porque su chef, Henrique Fogaça, acaba de ganar el premio "Revelaçao" de la revista *Prazeres da Meza*.

· **Dalva e Dito** (R. Pe João Manuel 1115, Jardins). Es un restaurante de comida tradicional brasileña que abrieron juntos Alex Atala (megaestrella de la cocina paulista) y su amigo Alain Poletto. El menú ejecutivo cuesta al mediodía 47 reales, y uno apenas se sienta y ya arrancan a servirle comida, primero varios recipientes con arroz, frijoles, verduritas con panceta, mandioquitas fritas —muy sabroso todo—, y luego distintos tipos de carnes que se cortan ahí mismo, sobre la mesa, de una forma bastante ceremoniosa y muy amable. El personal, de hecho, demuestra un gran respeto por lo que hace. Recomendación: Dalva e Dito no es un restaurante para ir solo ni tampoco para comer de pasada. Se trata de una cocina para compartir y entregarse a ella durante un buen rato.

· **ARTURITO** (Rua Artur de Azevedo, 542, Jardim Paulista). De la mano de esa tremenda hembra de la cocina que es Paola Carosella, Arturito sigue cosechando los elogios de la crítica y del público a diez meses de abierto. Los platos —probamos casi todos— son fuera de serie. Por mencionar sólo algunos: un pulpo increíble, tomatitos asados con mozzarella de bufala, y una sensacional brioche french toast que se sirve con caquis frescos y *coalhada* casera. Hay, desde luego, mucho pero mucho más en un ambiente sofisticado (tal vez con cierto toque neoyorquino) y un servicio de primera. No es precisamente barato —casi nada lo es—, pero sí vale su precio.

CORAZÓN TROPICAL

"Va a ocurrir una verdadera revolución cuando todos los vegetales que hay en el Amazonas comiencen a cultivarse. Será una locura, una marejada, un antes y un después en la historia de la gastronomía", advirtió Ferran Adrià tras visitar Brasil.

Es que la alta cocina brasileña está haciendo un rescate interesante de sus productos locales, encontrándoles una vuelta creativa y con resultados muy buenos. En la vanguardia del movimiento aparece Alex Atala, el chef de D.O.M., restaurante que se hizo conocido por utilizar ingredientes brasileños en platos contemporáneos. Pero son muchos más los que se apuntan en la tendencia, entre ellos, Carla Pernambucco, Nelsa Trombino, Mara Salles y Helena Rizzo.

"Toda alta cocina empieza por el **producto, así** hablemos de un **pancho", dice** Paola Carosella, **del restaurante** paulista Arturito.

LA CHACRA RESTAURANTE

El cocinero catalán Oriol Rovira, uno de los invitados a Paladar 2009, es casi un chef granjero. En el pueblo de Sagàs, cerca de Barcelona, Oriol comanda un pequeño hotel restaurante en el que se cocina lo que su propia familia produce en su entorno inmediato.

Según esta nueva camada de "chefs granjeros", para que la cocina sepa a lo que es no hay nada mejor que acudir a los alimentos en origen y con la menor cantidad posible de intermediarios. Luego, por supuesto, se tratará de aplicar la creatividad, pero siempre al servicio de esa materia prima.

Claro que si Oriol vive en un pueblo de 140 habitantes y rodeado de sierras y verdes praderas, en las grandes megalópolis la situación es otra, y entonces en la cadena que une al productor con el plato se generan no pocos conflictos.

"Yo creo que toda alta cocina empieza por el producto, así hablemos de un pancho", sostiene la chef propietaria de Arturito, Paola Carosella. "Si tenés una salchicha hecha con carne de cerdo sobre un pan superrico y con una mayonesa divina, eso es alta gastronomía. Y si partís de un buen producto no hay diferencia entre un choripán y una espuma de

erizo de mar. En los Estados Unidos o en Europa tienen una calidad de productos altísima, pero en ciudades como San Pablo es más difícil que venga un productor y te traiga los 300 gramos de hongos que cultivó a la mañana. Acá es todo más masivo e industrial", dice.

¿Qué se puede hacer al respecto? "Yo creo que si nace el interés nace el mercado —agrega Paola—. Lo que falta es que los cocineros nos preocupemos más por la materia prima y menos por la receta, porque sólo de esa manera vamos a tener mejores productos disponibles. Si todos saliéramos diciendo: 'yo quiero que haya hongos de tal tipo', seguro esos hongos podrían cultivarse. Y si todos nos preocupáramos más por conseguir buenos cerdos, te aseguro que en un año y medio existiría la cría de chanchos orgánicos. Es caro conseguir el certificado y arrancar con la cría orgánica, pero si el productor tiene la certeza de que quince cocineros le van a comprar, entonces se anima y emprende. La verdad, yo no veo que todavía esté lo suficientemente extendida esa preocupación por el producto".

Carla Pernambuco y Coque Ossio dieron juntos una cena titulada "Conversa entre Brasil e Perú". Quedaron todos encantados.

Cono Sur

Si bien encuentros como el Paladar 2009 dejan al descubierto el gran nivel que ha alcanzado la cocina latinoamericana, la reconocida lista San Pellegrino de la revista *Restaurant* —que se precia de evaluar los mejores restaurantes del mundo— sigue sin tomar en cuenta a nuestra gastronomía. De hecho, entre sus cincuenta elegidos de este año figura un solo establecimiento de estas latitudes: el paulista D.O.M., que aparece en el puesto 24.

El periodista chileno Daniel Greve, votante en esa lista, sostiene: "Yo creo que el tema es bastante simple. No es que tengamos pocos votantes regionales, porque de hecho los ochocientos y pico que votan están habilitados para elegir restaurantes sudamericanos. Cada cual vota en total por cinco restaurantes, dos de su región y tres de fuera, y esa región de afuera podría perfectamente ser la nuestra. Pero no la es, simplemente porque no vienen. Estamos en la mejilla más apartada del planeta, y eso no es sólo una realidad culinaria, sino también turística y cultural. Tendríamos que ser más convincentes y resultar más atractivos para la masa crítica, como por ejemplo lo es ahora España. Hoy en la península se ha logrado lo de pocos: que el comer se transforme en un peregrinaje culinario".

Según Greve, restaurantes como Oviedo (Baires), Cala (Lima), Malabar (Lima), Boragó (Santiago), Olimpe (Río de Janeiro), Astrid & Gastón (Santiago) y Leo Cocina & Cava (Bogotá) podrían estar perfectamente en esa lista, "de hecho, dentro de los primeros 30".

Ojalá que vengan, entonces, y disfruten nuestras cocinas, ojalá busquen entenderlas y aprendan también a quererlas.

"Algo aquí está bullendo —se entusiasmó Oriol Rovira en el cierre del Paladar 2009—. La verdad que me he quedado asombrado". Tiene eso América Latina, que fascina e impacta. Si ya lo decía Rafaela Carrá: Para enamorarse bien hay que venir al Sur. ●

"Para un cocinero, pensar en la cocina argentina es difícil. Te tenés que exprimir la cabeza".

FERNANDO TROCCA
"LOS EGRESADOS NO QUIEREN NI LIMPIAR UNA HELADERA"

El chef de Sucre (Buenos Aires), La Porteña (Guadalajara) y Vandam (Nueva York), y asesor de la cadena de restaurantes Gaucho de Londres, participó de Paladar 2009 y conversó con nosotros.

¿CÓMO VES A LA COCINA BRASILEÑA?

Está buenísima. Desde hace unos años la cocina latinoamericana ha tomado otro vuelo, y Perú en este sentido fue un abrepuertas. No entiendo cómo México no lo siguió, con la variedad de productos y recetas que tiene. Me pregunto por qué no hay diez veces más cocineros mexicanos mostrando su cocina al mundo.

¿Y EN LA ARGENTINA QUÉ NOS FALTA?

Acá nos falta algo que no tendremos nunca, que es la raíz gastronómica. Por supuesto que tenemos una raíz, pero no es latinoamericana como la de Perú o la de México, ni siquiera como la de Brasil. ¿La cocina argentina qué es? El asado, el chimichurri, las empanadas...

TRABAJÁS PARA UNA CADENA DE RESTAURANTES QUE SE VENDE COMO "COCINA ARGENTINA", ¿QUÉ OFRECEN?

Yo, en general, soy un gran crítico de los restaurantes argentinos en el exterior. La gran mayoría son medio mamarracho, te muestran el poncho apolillado y la boleadora. Para un cocinero, pensar en la cocina argentina es difícil, te tenés que exprimir la cabeza.

¿Y CÓMO RESOLVÉS?

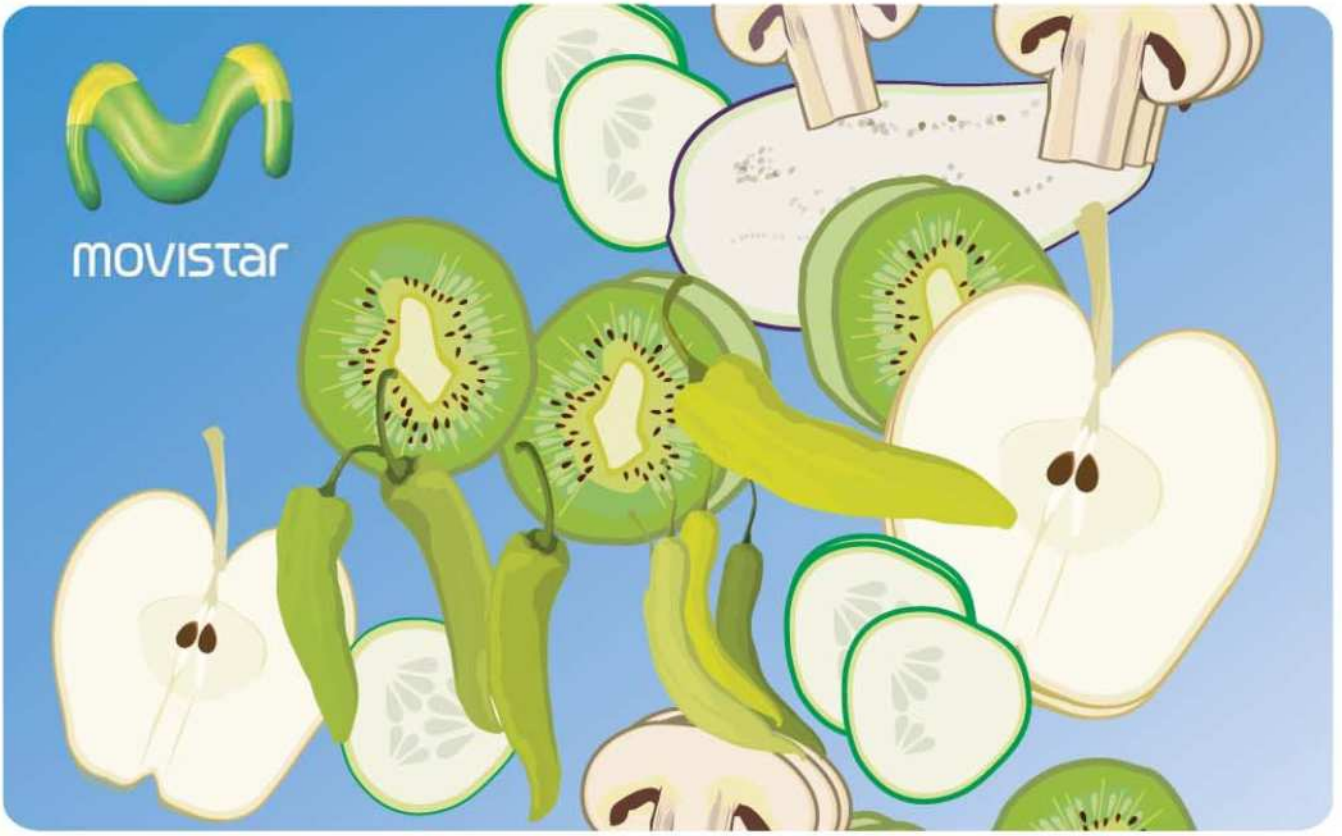
Hago una interpretación de la cocina nuestra, argentina, europea, italoespañola, que al fin y al cabo es la comida que se come en nuestro país. Y después hay obviamente una sección de grill con carnes argentinas, pero los platos que salen de la cocina no son necesariamente argentinos, más bien son latinos.
Hay ceviches, por ejemplo.

IGUAL, CON EL FUROR PORTEÑO QUE HAY POR LA COCINA PERUANA PODRÍAMOS DECIR QUE A LOS CEVICHES YA LOS ADOPTAMOS.

Gaucho es un restaurante argentino, pero tiene detalles argentinos muy sutiles y un look moderno. Curiosamente, no está hecho por un argentino. Tenemos un proyecto para abrir en Buenos Aires a fines de 2010.

¿CÓMO VES LA MOVIDA GASTRONÓMICA DE BUENOS AIRES?

Los argentinos definitivamente han abierto la cabeza para comer. La cocina se profesionalizó, y ojalá esto siga. Lo que sí veo es que las escuelas de cocina castigaron mucho a los restaurantes. No porque sean malas, pero el cocinero que entra a una escuela a veces se confunde. Antes trabajábamos sin preguntar hasta qué hora, nos matábamos por tener experiencia y por el aprendizaje. Hoy los chicos salen a los dos años de una escuela con un título de "chef internacional". A mí me encantaría preguntarle al que da ese título qué quiere decir eso. Luego llegan al restaurante y no quieren limpiar una heladera. No estoy en contra de las escuelas, pero han puesto el ojo mucho más del lado comercial que en el profesional. Y lo que se aprende trabajando en un restaurante no se aprende en una escuela.



radio taxi alo

Las 24 hs.
Los 365 días
del año

VIAJES PACTADOS

MENSAJERÍA PUERTA A PUERTA

TRASLADOS ESCOLARES

CHOFERES Y MÓVILES IDENTIFICADOS

VIAJE MÍNIMO, SIN ADICIONAL EN CAP. Y PROV.

Nextel - 556*4430

4855-0455 4857-1111

viaje alo seguro

COMATEC www.comatec.fr

La mejor solución para el catering

Importador exclusivo:
LATIN COMERCE S.A - Tel.+5411 (0)42 22 30 94 - Mail: latin@speedy.com.ar

Textos: Elisabeth Checa

Bodega Séptima, la nieve, la poda, los platos y los vinos.

Un Syrah cosecha 2007, destinado exclusivamente para el mercado externo es el vino que recibirán los socios del Club del Buen Beber en el mes de julio. Está buenísimo, como están todos los vinos de esta bodega que cambió drásticamente de estilo.

Estuvimos recientemente en Séptima, en un momento clave: la poda cuando se diseña el estilo de los vinos. Los viñedos, algunos con colores otoñales, otros ya sin hojas fueron recorridos por Elisabeth Checa junto al ingeniero agrónomo de la bodega, Alejandro Livellara, bajo un deslumbrante sol invernal.

Conocimos también María el restaurante de la bodega, de exquisito diseño minimalista y luminoso, inaugurado hace pocos meses. El deck-terraza enfrentado a las cumbres nevadas del Tupungato y el cordón del Plata, bajo un cielo intensamente azul, fue el marco para probar gastronomías regionales revisitadas con sabiduría por los jóvenes chefs de María. Empanadas de mollejas, cortes de cerdo y carne en su justo punto los acompañamos por varietales blancos y tintos de la bodega.

Pudimos probar el primer Sauvignon Blanc que presentarán al mercado en septiembre, de características muy particulares: las uvas fueron cosechadas en tres fechas con diferente grado de madurez, el enólogo Rubén Calvo pudo jugar con los distintos matices que el tiempo y el clima aporta a las uvas. Un vino recién nacido, de aromas desbordantes donde se entreveran los rasgos de hierbas, conseguidos en la primera cosecha, los minerales en la segunda y los frutos del trópico en la tercera.

Genial para las mollejas o los quesos de cabra. También probamos, con un risotto con hongos, un Pinot Noir Séptima Noche, con gran tipicidad, magnífico.

El espumante María Reserva, también presentado hace poco tiempo en el mercado, es muy especial. Una parte del vino —Chardonnay— fermentó en roble, lo que le concede estructura y peso en boca, sin que se note la presencia de la madera. Como los mejores champagnes de Champagne, Krug entre ellos, que fermentan los vinos en roble.

Conversamos con Jordi Tomas i Magaña, el catalán director de la bodega, sobre el nuevo estilo y los vinos de alta gama de Séptima, a punto de partir para Vinexpo. Los vinos de esta bodega construida con piedras al estilo huarpe, diseñada por el estudio Bórmida-Yanson han cambiado completamente desde que fue inaugurada en 1999. Debe su nombre al hecho de ser la Séptima bodega del grupo Codorniú —ahora tienen más—, que elaboran vinos desde hace 500 años.

elgourmet.com

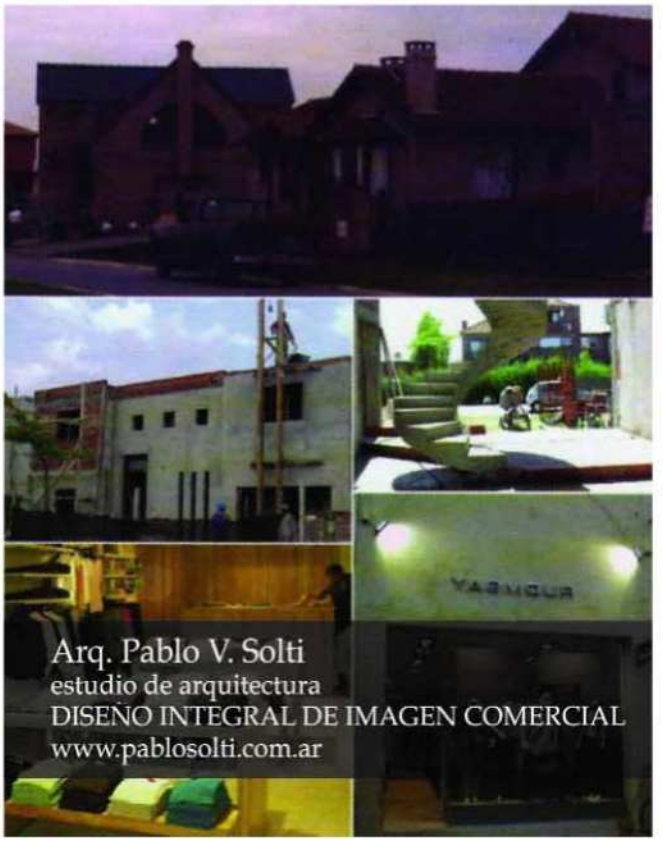
suscríbase a El Club del Buen Beber

4778-5469
www.elgourmet.com
elclubdelbuenbeber@elgourmet.com

Mark's
DELI &
COFFEE
HOUSE

lunes a sábados 8.30 am a 9.30 pm
domingos y feriados 10.30 am a 9 pm

El Salvador 4701 (Palermo Viejo) / (011) 48.32.62.44
info@palermomarks.com / www.palermomarks.com



Arq. Pablo V. Solti
estudio de arquitectura
DISEÑO INTEGRAL DE IMAGEN COMERCIAL
www.pablosolti.com.ar

julio en pantalla

UNA NUEVA GENERACIÓN DE CHEFS SE SUMA A LA PROGRAMACIÓN MIENTRAS NARDA, SUMITO Y COQUE SIGUEN DESCUBRIENDO LAS COCINAS DEL MUNDO. ADEMÁS, MALLMANN VUELVE.

ESTRENOS

Huente-Co, con Francis Mallmann

Estreno: lunes a las 22
Repetición: jueves a las 20
Conduce: Francis Mallmann
Por cuarto año consecutivo, el prestigioso chef nos deleitará con sus creaciones culinarias. Este año, desde una isla ubicada en la provincia de Chubut, Argentina, Francis Mallmann nos introducirá en el mundo de la pesca y ofrecerá preparaciones a base de trucha.

Nueva Generación

Estreno: miércoles a las 20 - Repetición: viernes a las 22.30
Conducen: Soledad Nardelli, Alexis Cataldi y Matías Panizza
Un espacio en el que los nuevos chefs argentinos presentan sus recetas de autor. Los jóvenes Alexis Cataldi, Soledad Nardelli y Matías Panizza, ganador de *Desafío Gourmet 2008* se irán alternando en la conducción de esta serie de recetas.

PARA SEGUIR VIAJANDO

Gourmet Vietnam y Camboya

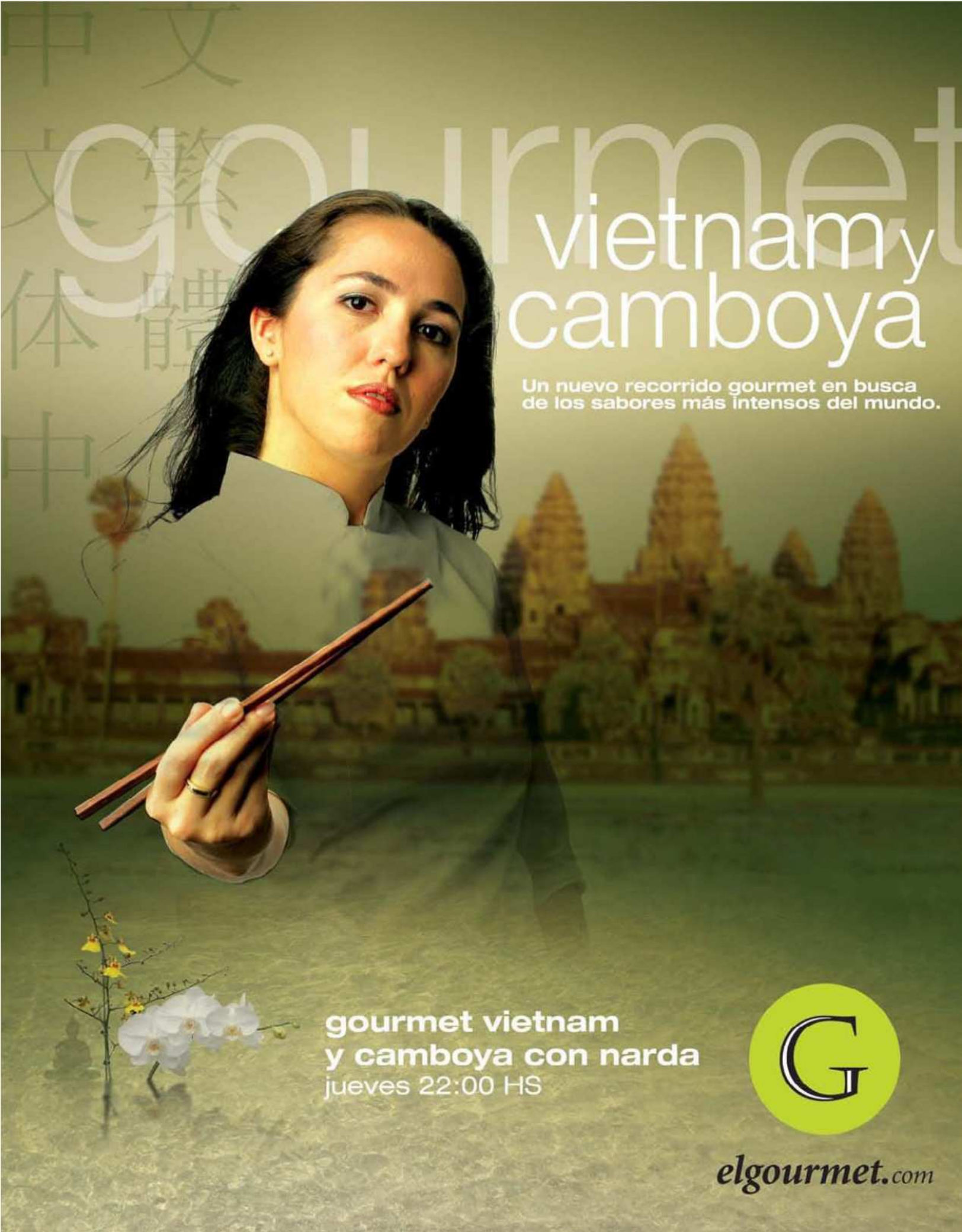
Estreno: jueves a las 22
Repetición: lunes a las 21
Conduce: Narda Lepes
Un nuevo recorrido gourmet en compañía de la joven chef Narda Lepes, este año por Vietnam y Camboya. Mostraremos una gastronomía en la que se destacan los alimentos frescos y el uso de diferentes tipos de salsas, como las de pescado, soja y hoisin.
Algunos de los destinos son Hanoi, el barrio Antiguo y el mercado de Dong Xuan; los pueblos del Sur como Bat Trang, So y Van Puhc. Las aldeas de pescadores al norte de Vietnam. Hue, la ciudad imperial con sus platos típicos: Bo Hue, Me Xung, Nem Lui, Banh Khoai y Pan Thit Nuong. La influencia china y japonesa en Hoian y Ho Chi Ming. Para terminar el recorrido en la capital camboyana y las ruinas Angkor.

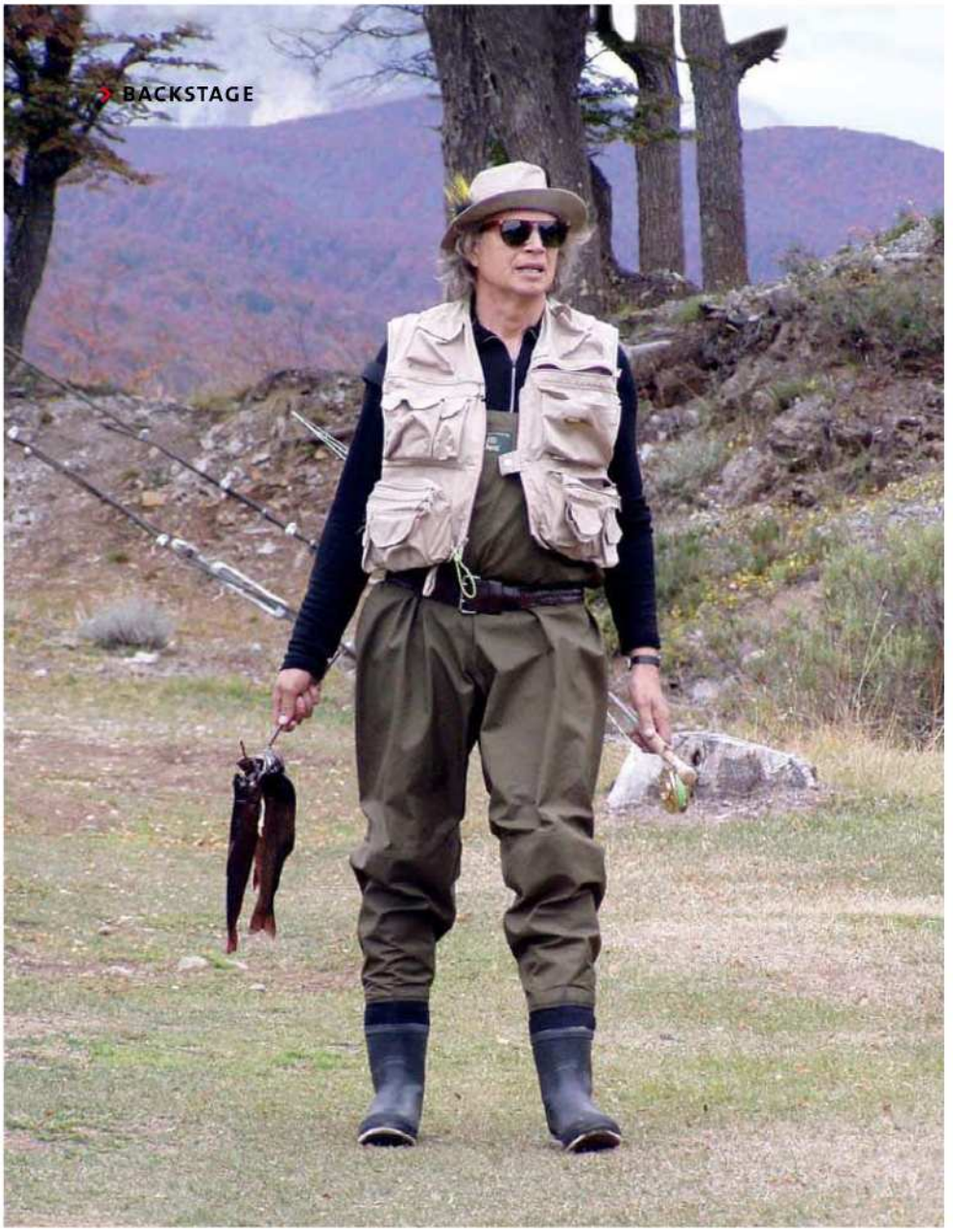
Venezuela mía con Sumito

Estreno: lunes a las 20
Repetición: miércoles a las 23
Conduce: Sumito Estévez
El chef venezolano Sumito Estévez recorre varios estados de Venezuela mostrando las costumbres y las nuevas tendencias de su país. Caracas; Barquisimeto, en el estado de Lara; Isla Margarita, con lo mejor de la comida de mar venezolana; Morrocoy, Barinas y Mérida.

Con sabor a Perú

Estreno: miércoles a las 22
Repetición: lunes a las 23.30
Conduce: Coque Ossio
Un periplo por todo Perú y sus muy diversos y originales estilos de cocina: la comida criolla, la influencia china, la cocina prehispánica, la tradición amazónica, la culinaria nikkei, los dulces peruanos, las delicias norteñas y la gastronomía arequipeña. El joven chef peruano Coque Ossio visitará a los más renombrados chefs del país.


gourmet
vietnam y camboya
Un nuevo recorrido gourmet en busca de los sabores más intensos del mundo.
gourmet vietnam
y camboya con narda
jueves 22:00 HS
elgourmet.com



Huente-Co

Francis Mallmann vuelve con un nuevo programa basado en la pesca y la cocina al aire libre.

por Facundo Di Genova — fotos Sebastián Calleri

Fuegos. Brasas. Fierros. ¿Qué más puede pedir un cocinero? Seguro: los mejores ingredientes. Sí, pero, ¿qué más?

"Cocina al aire libre en uno de los lugares más lindos de la Patagonia", responde Francis Mallmann, a punto de estrenar su nuevo programa, *Huente-Co* —que quiere decir, según la lengua mapuche, "entre aguas"—, el cuarto desde que se lanzó, en 2005, a cocinar sin techo en algunos de los sitios más espectaculares del sur argentino.

Locación: "Lago La Plata, en Chubut, la cordillera andina de mi Patagonia". Descripción: "Un lugar surcado por la vida salvaje, arroyos y nieve, hábitat del huemul, la trucha, el jabalí, el huet-huet y el puma", dice el cocinero de 53 años, pionero en la comunicación de los fuegos, un experto en el atrapante y conmovedor dominio de las llamas.

¿Qué le maravilla del lugar?

El silencio de la Patagonia tiene un carácter especial en las montañas, el clima típico de selva valdiviana, con grandes precipitaciones que se traducen en mucha nieve y arroyos con mucha agua blanca.

¿Seguirá deleitándonos con sus fuegos?

Sí, para mí el fuego es el lenguaje de América, recalo en la historia indígena, en las migraciones y en la vida del gaucho, que lo incorporó siempre a su andar como al caballo y al facón.

El programa girará en torno a la pesca y la trucha. ¿Usted es un buen pescador?

Pescar con mosca para mí es algo que conozco desde pequeño. No soy un gran pescador a pesar de haber tenido a mi lado

Para mí, el fuego es el lenguaje de América. **Recalo en la historia** indígena, en las **migraciones y en la** vida del gaucho.

muchas veces a algunos de los mejores pescadores del mundo, como Jorge Donovan, o Mel Kriger, ellos quisieron enseñarme a mejorar mi estilo. Siempre me negué: para mí, pescar tiene más que ver con estar en el agua y no tanto con sacar pescados, con disfrutar de la magia de al recorrer arroyadas y lugares únicos. No soy un fanático, aunque puedo pescar bien. La pesca con mosca es un arte que incluye entomología (*N. de la R.*: o el estudio del comportamiento de los insectos).

¿Compartirá algún secreto culinario indígena?

Los indios de la Patagonia usaban muchas técnicas de cocina interesantes, que yo aplico. Algunos llevaban fuego en las canoas, hacían curantos y también ahuecaban troncos de lenga que llenaban de agua. Luego, echaban piedras muy calientes para hacer hervir el agua y cocinar. La antropología de la Patagonia es fascinante.

¿Otros pescados que no sean trucha?

La trucha autóctona es la perca (*Percichthys trucha*). A principios del siglo pasado, se sembraron truchas arcoíris y fontinalis (extranjeras). Estas truchas "corrieron" a la perca, que prácticamente no se ve. Una pena, ya que es un pescado de carne blanca muy elegante.

¿Con qué maderas hará las brasas?

Las maderas patagónicas de cordillera y precordillera son cohiue, lenga y ñire. En mi caso, prefiero la de ñire: da una mejor brasa.

¿En qué escenario?

La cordillera andina y lacustre de principio de otoño, con las lengas y los ñires poniéndose rojos y amarillos.

Maravilloso. ¿Y qué ingredientes acompañarán a las truchas?

El aceite de oliva, los huevos, la papa andina, los hongos silvestres de lenga.

¿Le gusta la soledad?

Sí, el programa es un llamado a esa necesaria soledad que debemos tener a veces los seres humanos, escucharnos y saber más de nosotros.

¿Habrá literatura y filosofía?

La literatura está siempre presente en mis programas, porque me gusta leer, siempre recuerdo a algún escritor. Filosofía es una palabra demasiado grande para este cocinero.

Huente-Co
Lunes a las 22 y jueves a las 20.

programación elgourmet.com de **julio**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
0.00	Venezuela Mía	Recetas y secretos	Nueva Generación	Huente-Co	Máximo clásico	Recetas y secretos	G.Vietnam y Camboya
0.30	Ohno II	Boulangerie I	Wok III	Típicamente Trocca	Xocolatl	ABC Utensilios	Máximo clásico
1.00	Huente-Co	Típicamente Trocca	Con Sabor a Perú	G.Vietnam y Camboya	Recetas y secretos	Huente-Co	Con Sabor a Perú
1.30	Recetas de Familia	Villa della pasta	Villa della pasta	Villa della pasta	Nueva Generación	Notas de Cata	Club Buen Beber
2.00	Máximo clásico	ABC Utensilios	Venezuela Mía	Ohno II	Boulangerie I	Ohno II	Venezuela Mía
2.30	Con Sabor a Perú	Wok III	Xocolatl	Notas de Cata	Terruños de Latinoamérica	Villa della pasta	Nueva Generación
3.00	G.Vietnam y Camboya	Notas de Cata	Terruños de Latinoamérica	ABC Utensilios	Recetas de Familia	Típicamente Trocca	Wok III
3.30	Del Mediterráneo	Del Mediterráneo	Del Mediterráneo	Del Mediterráneo	Club Buen Beber	Recetas de Familia	Terruños de Latinoamérica
4.00	Venezuela Mía	Recetas y secretos	Nueva Generación	Huente-Co	Máximo clásico	Del Mediterráneo	Del Mediterráneo
4.30	Ohno II	Boulangerie I	Wok III	Típicamente Trocca	Xocolatl	Boulangerie I	Xocolatl
5.00	Huente-Co	Típicamente Trocca	Con Sabor a Perú	G.Vietnam y Camboya	Recetas y secretos	Recetas y secretos	G.Vietnam y Camboya
5.30	Recetas de Familia	Villa della pasta	Villa della pasta	Villa della pasta	Nueva Generación	ABC Utensilios	Máximo clásico
6.00	Máximo clásico	ABC Utensilios	Venezuela Mía	Ohno II	Boulangerie I	Huente-Co	Con Sabor a Perú
6.30	Con Sabor a Perú	Wok III	Xocolatl	Notas de Cata	Terruños de Latinoamérica	Notas de Cata	Club Buen Beber
7.00							
7.30							
8.00	Venezuela Mía	Recetas y secretos	Nueva Generación	Huente-Co	Máximo clásico	Ohno II	Venezuela Mía
8.30	Ohno II	Boulangerie I	Wok III	Típicamente Trocca	Xocolatl	Villa della pasta	Nueva Generación
9.00	G.Vietnam y Camboya	Notas de Cata	Terruños de Latinoamérica	ABC Utensilios	Recetas de Familia	Del Mediterráneo	Del Mediterráneo
9.30	Del Mediterráneo	Del Mediterráneo	Del Mediterráneo	Del Mediterráneo	Club Buen Beber	Boulangerie I	Xocolatl
10.00	Huente-Co	Típicamente Trocca	Con Sabor a Perú	G.Vietnam y Camboya	Recetas y secretos	Recetas y secretos	G.Vietnam y Camboya
10.30	Recetas de Familia	Villa della pasta	Villa della pasta	Villa della pasta	Nueva Generación	ABC Utensilios	Máximo clásico
11.00	Máximo clásico	ABC Utensilios	Venezuela Mía	Ohno II	Boulangerie I	Huente-Co	Con Sabor a Perú
11.30	Con Sabor a Perú	Wok III	Xocolatl	Notas de Cata	Terruños de Latinoamérica	Notas de Cata	Club Buen Beber
12.00	Venezuela Mía	Recetas y secretos	Nueva Generación	Huente-Co	Máximo clásico	Ohno II	Venezuela Mía
12.30	Ohno II	Boulangerie I	Wok III	Típicamente Trocca	Xocolatl	Villa della pasta	Nueva Generación
13.00	G.Vietnam y Camboya	Notas de Cata	Terruños de Latinoamérica	ABC Utensilios	Recetas de Familia	Típicamente Trocca	Wok III
13.30	Del Mediterráneo	Del Mediterráneo	Del Mediterráneo	Del Mediterráneo	Club Buen Beber	Recetas de Familia	Terruños de Latinoamérica
14.00	Huente-Co	Típicamente Trocca	Con Sabor a Perú	G.Vietnam y Camboya	Recetas y secretos	Del Mediterráneo	Del Mediterráneo
14.30	Recetas de Familia	Villa della pasta	Villa della pasta	Villa della pasta	Nueva Generación	Boulangerie I	Xocolatl
15.00	Máximo clásico	ABC Utensilios	Venezuela Mía	Ohno II	Boulangerie I	Recetas y secretos	G.Vietnam y Camboya
15.30	Con Sabor a Perú	Wok III	Xocolatl	Notas de Cata	Terruños de Latinoamérica	ABC Utensilios	Máximo clásico
16.00	Venezuela Mía	Recetas y secretos	Nueva Generación	Huente-Co	Máximo clásico	Huente-Co	Con Sabor a Perú
16.30	Ohno II	Boulangerie I	Wok III	Típicamente Trocca	Xocolatl	Notas de Cata	Club Buen Beber
17.00	G.Vietnam y Camboya	Notas de Cata	Terruños de Latinoamérica	ABC Utensilios	Recetas de Familia	Ohno II	Venezuela Mía
17.30	Del Mediterráneo	Del Mediterráneo	Del Mediterráneo	Del Mediterráneo	Club Buen Beber	Villa della pasta	Nueva Generación
18.00	Huente-Co	Típicamente Trocca	Con Sabor a Perú	G.Vietnam y Camboya	Recetas y secretos	Típicamente Trocca	Wok III
18.30	Recetas de Familia	Villa della pasta	Villa della pasta	Villa della pasta	Nueva Generación	Recetas de Familia	Terruños de Latinoamérica
19.00	Máximo clásico	ABC Utensilios	Venezuela Mía	Ohno II	Boulangerie I	Del Mediterráneo	Del Mediterráneo
19.30	Con Sabor a Perú	Wok III	Xocolatl	Notas de Cata	Terruños de Latinoamérica	Boulangerie I	Xocolatl
20.00	Venezuela Mía	Recetas y secretos	Nueva Generación	Huente-Co	Máximo clásico	Recetas y secretos	G.Vietnam y Camboya
20.30	Ohno II	Boulangerie I	Wok III	Típicamente Trocca	Xocolatl	ABC Utensilios	Máximo clásico
21.00	G.Vietnam y Camboya	Notas de Cata	Terruños de Latinoamérica	ABC Utensilios	Recetas de Familia	Huente-Co	Con Sabor a Perú
21.30	Del Mediterráneo	Del Mediterráneo	Del Mediterráneo	Del Mediterráneo	Club Buen Beber	Notas de Cata	Club Buen Beber
22.00	Huente-Co	Típicamente Trocca	Con Sabor a Perú	G.Vietnam y Camboya	Recetas y secretos	Ohno II	Venezuela Mía
22.30	Recetas de Familia	Villa della pasta	Villa della pasta	Villa della pasta	Nueva Generación	Villa della pasta	Nueva Generación
23.00	Máximo clásico	ABC Utensilios	Venezuela Mía	Ohno II	Boulangerie I	Típicamente Trocca	Wok III
23.30	Con Sabor a Perú	Wok III	Xocolatl	Notas de Cata	Terruños de Latinoamérica	Recetas de Familia	Terruños de Latinoamérica

JULIO
2009

:. GUÍA DE PROGRAMACIÓN
ESTRENOS DEL MES

:. CINE
MAGOS VS. VAMPIROS

:. BENEFICIOS
DESCUENTOS PARA VACACIONES DE INVIERNO

:. ENTREVISTA
NORMA ALEANDRO

REVISTA **MIRADAS** :. EL ESPECTÁCULO TIENE SU LUGAR

NOTA DE TAPA/ MARCELO TINELLI: Festejando el 20° aniversario de *ShowMatch*, una entrevista exclusiva en la que el hombre más exitoso de la televisión habla de todo. **ENTREVISTA/ NORMA ALEANDRO:** Una charla íntima con la gran actriz argentina, que vuelve a la pantalla grande con *Anita*. Sensibilidad y compromiso a flor de piel. **CINE/ MAGOS VS. VAMPIROS:** El furor de las adaptaciones para cine de novelas sobre magos y vampiros. Similitudes y diferencias entre estos héroes siglo XXI. **BENEFICIOS/ VACACIONES DE INVIERNO:** Increíbles descuentos y promociones para que los chicos disfruten de los mejores espectáculos durante el receso escolar.

ADEMÁS, LAS ÚLTIMAS NOVEDADES DEL ESPECTÁCULO NACIONAL E INTERNACIONAL, CLUB DE CHICOS, MODA, COCINA Y LA PROGRAMACIÓN MÁS COMPLETA CON UN EXCLUSIVO ÍNDICE DE PELÍCULAS.

¡Suscribite!
PRECIO DE SUSCRIPCIÓN A CLIENTES
$4.90

Multicanal • 0-810-333-1600 | CableVisión • 0-810-122-3444 | Miradas

Precio válido en la Rca. Argentina para clientes del servicio de televisión por cable que brinda Cablevisión S.A. Precio de lista vigente para no clientes $8.50 final

MAUSI SEBESS

Instituto Internacional de Artes Culinarias

www.cloutmedia.com.ar

Más de 25 mil certificados oficiales otorgados
y 2750 profesionales de 46 países de América,
Europa, Cercano Oriente y Asia formados en sus aulas;
miles de sus egresados destacándose
en establecimientos de 42 naciones,
incluidos 3 de los 5 mejores restaurantes del mundo,*
y en posiciones de jefatura en 4 hoteles de 5 estrellas
de Buenos Aires.

Instituto Mausi Sebess.
15 años de actuación y ya consolidado internacionalmente
como una de las más prestigiosas
escuelas de arte culinario
del mundo.

Elegido por quienes serán los mejores

** Ranking 2008 de la revista Restaurant Magazine, de Londres.*

Alemania, Octubre 2008
OLIMPÍADAS CULINARIAS 2008
Medalla de Plata

Hungría, Julio 2008
ORDEN DE LOS CABALLEROS
DE LA MESA BLANCA
Gran Cruz de Oro

Francia, Noviembre 2007
IV FESTIVAL INTERNATIONAL DES
ARTS GOURMANDS
Cuarto lugar

Brasil, Octubre 2007
SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE
Adopta las técnicas de cocina y pastelería
de Mausi Sebess

Luxemburgo, Noviembre 2002
CULINARY WORLD CUP
Medalla de Bronce (Cocina fría)
Medalla de Bronce (Cocina caliente)

España, Abril 2007
COPA ESPAÑA DE PASTELERÍA
Medalla de Plata

Francia, Enero 2007
BOCUSE D'OR
Séptimo lugar

México, Diciembre 2005
COPA AZTECA
Medalla de Oro

EE.UU., Septiembre 2005
ANNUAL CULINARY
SUPER CHALLENGE TEAM COMPETITION
Medalla de Bronce

ÚNICO EN LA CATEGORÍA DE ENSEÑANZA PERSONALIZADA

www.mausiweb.com